

ભાગ્યોદય

વર્ષ ૧૧ અગ્નીઆરમા વર્ષની ભેટ માર્ચ ૧૯૨૩

આત્મજ્યોતિ

કિંયા

પ્રભદર્શન

જેઠાલાલ દેવશંકર દવે

અધિપતી ભાગ્યોદય.

વગર માસ્તરે અંગ્રેજી, મરાઠી, ઉર્દૂ, સંસ્કૃત, બંગાળી

શીખવા માટે

માસ્ટર ઑફ નૉલેજ

જરૂર મંગાવો આ પુસ્તકથી વગર માસ્તરે તમે માત્ર થોડી મહેનતથી છ માસ અભ્યાસ કરવાથી અંગ્રેજી, હિંદી, મરાઠી, ઉર્દૂ, સંસ્કૃત, બંગાળી એ ભાષાઓ સારી રીતે સખતાં, બોલખાં અને વાંચતાં આવડે તેવી શીખી શકશો. કીંમત માત્ર રૂ. ૧૦)

તમે માટે તેના લાભ લેનારા શું કહે છે તે વાંચો.

મુખ્યમંત્રી મુંદરદાસ ડોસાભાઈ લખે છે કે: આપનું માસ્તર ઝોફ નોલેજ ધણી સારા જ્ઞાનની ચોપડીઓના અર્થ સારે તેમ છે. વળી વગર માસ્તરે શીક્ષણ દરેક ભાષાનું સઘ શકાય તેમ છે તે દરેક ઘરમાં સંગ્રહવાને લલામણુ કરીએ છીએ.

ખાંદવાથી અમ્બુરેહેમાનખાન ખાખી થાપસા એસ્ટેટવાલા લખે છે કે આપનું માસ્તર ઝોફ નોલેજ નામનું પુસ્તક મેં વાંચ્યું છે જુદી જુદી ભાષાઓનું જ્ઞાન મેળવવા એ પુસ્તક મદદરૂપ થાય તેમ છે. તેની રચના પણ નવા શીખાઉને મહેલો પડે તેવી છે, વળી આ પુસ્તકદ્વારા જે લાભ થઈ શકાય તેના મુકાબલામાં તેની કીંમત માત્ર નામની જ કહેવાય.

વ્યવસ્થાપક ભાઓદય અમદાવાદ.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૦૪૪૯ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ રાત્રીજ્યોતિ

વિષય Δ૨

ભાગ્યોદયની ૧૧ મા વર્ષની ભેટ.

આત્મજ્યોતિ

કિંવા

પ્રહ્લદર્શન

લેખક અને પ્રકાશક

જેઠાલાલ દેવશંકર દવે

તંત્રી ભાગ્યોદય અમદાવાદ.



(સર્વાધિકાર સ્વાધિન)

પ્રથમ આવૃત્તિ

પ્રત ૩૦૦૦

સને ૧૯૨૩

સંવત ૧૯૭૬

મૂલ્ય રૂ. ૧—૮—૦

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીસ્ટાઈલ સંગ્રહ
૧૦૪૪૧

Δ૨

શ્રી ભાગ્યોદય પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં જોહાલાલ દેવશંકર દ્વેએ
છાપ્યું અને પ્રસિદ્ધ કર્યું. ખાડીઆ—અમદાવાદ.

પ્રસ્તાવના

ભાગ્યોદયના ગ્રાહકોને દરવર્ષે ઉપયોગી પુસ્તક ભેટ અપાય છે. ભાગ્યોદયમાં ધાતું કરીને શારીરિક માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિષયો ચર્ચાય છે. તત્ત્વજ્ઞાનના વિષયો તેમાં ચર્ચાય તે ઉપર ખાસ લક્ષ આપવામાં આવે છે. ધર્મનિષ્ઠ સંજ્ઞોને આ માસીક ધાતું ઉપયોગી થઈ પડ્યું છે. તેના વાંચકો ધર્મ ઉપર શ્રદ્ધાવાળા, ઇશ્વર સાથે એકાગ્રતા સાધવાની ઇચ્છાવાળા હોય છે. જેથી તેના ગ્રાહકોને કોઈ ધાર્મિક વિષયો ચર્ચાતું આધ્યાત્મવિદ્યાનું પુસ્તક ભેટ આપવાથી ધાતું ઉપયોગી થઈ પડે છે. અને તે માટે આવા આત્મજ્ઞાનનો રસ્તો ખતાવનાર આ પુસ્તકની યોજના થઈ છે.

આ પુસ્તકમાં મનુષ્યે આત્મજ્ઞોતિ કિંવા બ્રહ્મનાં દર્શન શી રીતે કરવાં તેના અનેક સહેજા ઉપાયો ખતાવ્યા છે, સંખ્યાનું રહસ્ય, સંખ્યામાં યોગનો કેવી રીતે સમાવેશ થાય છે, તે અને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા યું કરવું તેના સહેજા રસ્તા આ પુસ્તકમાં આપેલા છે.

આ પુસ્તક લખવામાં આપણાં યોગવિદ્યાનાં કેટલાંક પુસ્તકોનો આધાર લેવામાં આવ્યો છે તેમ જ ઈવીંગ્સમેથ ટાઉનના Just how to wake the solar plexus. (જસ્ટ હાઉ ટુ વેક ધી સોલર પ્લેક્સસ) સૂર્યચક્રને કેવી રીતે જાગ્રત કરવું—એ પુસ્તક તેમ જ એજ પુસ્તક ઉપરથી શ્રીયુત શીવચન્દ્ર ભરતીયાએ લખેલા સૂર્યચક્રવેદનો કેટલોક આધાર લઈ આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. જેથી તે તે સંજ્ઞોનો આ સ્થળે ઉપકાર માનીએ છીએ. આત્મજ્ઞોતિને દરેકે જાગ્રત કરવી ઘટે છે. આ પુસ્તકનો તે કાર્યમાં સંજ્ઞોના સદુપયોગ કરશે તો અમારો શ્રમ સફળ થશે. ગ્રાહકોને અમે ધારીએ છીએ કે તત્ત્વજ્ઞાનથી ભરપુર આ પુસ્તક પસંદ પડશે જ.

ભાગ્યોદય ઓફીસ અમદાવાદ

મહાશિવરાત્રી ૧૯૭૯

તા. ૧૪-૨-૧૯૨૩

જેઠાલાલ દેવશંકર દવે.

અનુક્રમણિકા.

વિષય	પૃષ્ઠ	વિષય	પૃષ્ઠ
આત્મજ્યોતિ	૧	વાણીસ્થાન—નાદબ્રહ્મ	૪૭
ધૈર્યદર્શનમાટેનીયોગ્યતા	૫	સંકેદપાવકરૂપ રહસ્ય	૪૮
ઉચ્ચચારિત્ર્યની જરૂર, યમ		અંકારનું સ્વરૂપ	૪૯
નિયમાદિકનું પાલન	૫	જપ રહસ્ય	૪૯
યમનું પાલન	૬	શરીરની અંદરની રચનાનું જ્ઞાન	૫૧
નિયમનું પાલન	૧૨	પ્ર. ૭ મણિપુરયંત્રમાં સંયમકરવો	૫૨
ધ્યામાં યોગનો સમાવેશ	૧૬	કુંડલિનીનું સ્વરૂપ	૫૨
પ્રાતઃકાલનાં કાર્યો	૧૬	ધૈર્યનું સ્વરૂપ.	૫૬
સંધ્યારહસ્ય	૧૭	પ્ર. ૮ અંકાર રહસ્ય	૫૭
ગાયત્રીમંત્રનું રહસ્ય	૧૮	ઉદ્દાલકમુનિની યોગસાધના	૫૯
સંધ્યામાં યોગનાં છ અંગોનો સમાવેશ.	૨૧	પ્ર. ૯ તત્ત્વવિચાર દર્શન—	
આસન	૨૧	બ્રહ્મભાવના	૬૮
પ્રાણાયામ	૨૨	આત્મા અને બ્રહ્મ	૭૧
પ્રત્યાહાર	૨૫	પ્ર. ૧૦ દીર્ઘાયુષી શીરીને થવાય! ૮૦	
ધારણા—ધ્યાન	૨૭	સૂર્યકિરણો દીર્ઘાયુષ બનાવનાર છે.	૮૨
સમાધિ	૨૮	શુભ ભાવના	૮૬
પડયંત્ર રહસ્ય	૩૦	પ્ર. ૧૧ સચ્ચિદાનંદ રહસ્ય	૮૯
પડયંત્રોનાં સ્થાન	૩૨	ચિત્તનું સ્વરૂપ	૯૦
મણિપુરયંત્ર કેવા સૂર્યયંત્ર ૩૪		પ્ર. ૧૨ ચિત્તિજ્યોતિનાં દર્શન	૯૪
મણિપુરયંત્રને સૂર્યયંત્ર કહેવાનું કારણ	૩૬	મન સ્થિર કરવું	૯૭
આત્માનું સ્થાન	૩૮	ચિત્તિશક્તિની પ્રાપ્તિ	૧૦૦
મણિપુરયંત્રનું સ્વરૂપ	૪૧	પ્ર. ૧૩ ગંધમની સિદ્ધિ	૧૦૨
આત્મપ્રકાશ	૪૪	શાંભવી મુદ્રા	૧૦૩
યોગ રહસ્ય	૪૪	પ્ર. ૧૪ આત્માનુંગંધાન	૧૧૦
યોગસાધનાનું સ્વરૂપ	૪૬	પ્ર. ૧૫ પરમાત્મ પ્રાપ્તિ	૧૧૭

વખર મુડીએ અને વગર મહેનતે ધનવાન થવું હોય તો મંગાવો.

ધનવ ન [યોધી આવૃત્તિ.]

જો તમે ધણા ધણા ધંધા કરવા છતાં પણ દમડી દેખતા ન હો, વેપાર ધંધા કે બીજા ઉદ્યોગમાં ધારેલો લાભ ન થતો હોય; ખેતીમાં વીસ પચીસ ધણું પકવવાની ઇચ્છા હોય, હુન્નરકળાનું સર્વોત્તમ જ્ઞાન મેળવી ક- જાકુશળ બનવું હોય, કોઈપણ ધંધાની સાથે હજારો રૂપિયા સહેજાઈથી કમાઈ શકાય એ તો શોધોને શીખવાની ઇચ્છા હોય, અને આજ જન્મમાં લાખો અને કરોડો ધનના સ્વામી બનવું હોય તો આજે જ આ પુસ્તક મંગાવી ઉપયોગ કરજો આ પુસ્તકના ઉપયોગીપણાના હજારો સરેરાશીકેટ- મળ્યા છે. તેની અંદર તેર ભાગમાં ૧૬૦ પ્રકરણોમાં તમામ પ્રકારના જ્ઞાન નો શોધોનો અને કળાઓનો ક્રમવાર સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. ક્રી.૩.૧૦

ભાગ ૧ લો—ધનનું મહત્વ જેમાં ૨૦ પ્રકરણ છે. ભાગ ૨ જો- જેમાં ૩૦ પ્રકરણ છે. જેમાં ધનવાન થવાને કેવી યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવી તે છે. ભાગ ૩ જો—ધંધાની શોધ અને કયા ધંધાથી ધનવાન થવાય છે તે, ભાગ ૪ થો—જુદા જુદા પ્રકારની નોકરની નોકરી કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી તે, ભાગ ૫ મો વેપાર—ધનવાન થઈ શકાય તેવા અનેક જાતના વેપારો. ભાગ ૬ ઠો ખેતી—જમીનનો કસ શી રીતે વધારવો. ખાતર કયા પ્રકારનું કઈ જમીનમાં કેટલું નાખવું વિગેરે. ઉપરાંત વરસાદ, પાણીની તંગાશ શી રીતે પૂરી પાડવી, જુદી જુદી જાતનાં અનાજ, તથા મરી મ- સાલા વિગેરેનું વાવંતર ક્યારે કેવી રીતે કરવું કે જેથી પેદાશ દર વરસ કરતાં દસ કે વીસ ધણી વધી શકે વિગેરે. ભાગ ૭ મો—ખનીજ પદાર્થોથી ધનની વૃદ્ધિ—સોનું, રૂપું વિગેરે ધાતુ સંબંધી પ્રયોગો. ભાગ ૮ મો ઝવે- રાતનો વેપાર. ભાગ ૯ મો—હુન્નર ઉદ્યોગ—તેમાં તમામ પ્રકારના રંજ અનાવવાની રીત, રંજો રસાયણિક રીતે અનાવવાની કળા, કાગળ અનાવ- વાનો ઉદ્યોગ, કાચનો ઉદ્યોગ, સાબુ અનાવવા, મિશ્રજાતી અનાવવાની કીયા, શેરોઆદર અનાવવાનો ધંધો, સીમેન્ટ અનાવવાની કીયા, વાર્નિશ, શાહી,

બટનો, દીવાસળીઓ—સોનું અને રૂપું બનાવવાના ૪૦ પ્રયોગો, વીજ-
ળીની બેટરા બનાવવી. ગીસેટ કરવાની સોનેરી અને રૂપેરી ભૂખી બના-
વવાની રીત, વિગેરે હજારો ધેર બની શકે તેવા હુન્નરઉદ્યોગો કે જેમાંના
માત્ર એક જ હુન્નર હાથ કરી ધંધો કરનાર દર માસે હજારો રૂપિયા
કમાઈ શકે છે. ભાગ ૧૦ ઇંગ્લીશ દવાઓ—એસેન્સ, અર્ક, ટીચર, પેટન્ટ
દવાઓ, સારસાપરીલા, કાલેરા મીઠ્યર, સીરપ હાઇપોફોસ્ફાઇટ ઓફ લાઇમ,
કલોરો ફોર્મ, લાઇમ જ્યુસ, વીગેરે અનેક પેટન્ટ દવાઓ બનાવવાના નુસ્ખા
અથવા ખર્ચ મેળવી બહાર પાડ્યા છે. ભાગ ૧૧ આયુર્વેદીય દવાઓ—
કવાથો, યુર્ષો, ગોળાઓ, આસવો, ભખો રસો, વિગેરે અનેક દેશી દવાઓ
બનાવવાના નુસ્ખાઓ. ભાગ ૧૨ ધનવાન બનાવનાર આખ્યાત્મક ઉપાયો.
ભાગ ૧૩ અનેક ગરીબમાંથી ધનવાન થયેલાના જીવનચરિત્રો વિ-
ગેરે ધનવાન બનાવનાર હજારો પ્રયોગોનો આ પુસ્તકમાં સંગ્રહ છે. કી.૩.૧૦

કાંશાના હેડમાસ્તરે લગવાનજી ભાણજી લખે છે કે:—ધનવાન
પુસ્તક મનુષ્યને ધણુંજ ઉપયોગી છે. જે માણસ તેનો ઉપયોગ કરે તે
ધનવાન થયા વગર રહેજ નહિ. આમાંથી મેં પાંચ સાત હુન્નરની અજ-
માયશ લીધો જેમાં હું ધણોજ ફતેહપંદ થયો છું. ને આપનો આભાર
માનું છું. ધનુવાન તે ધનવાનજ છે. આ પુસ્તક ખરીદવાને દરેક માણસને
ભલામણ છે.

છોટાઉદેપુરથી—અબ્દુલહુસેન શમશુદીન લખે છે કે—ધનવાન નામનું
પુસ્તક તેની મહેનત જેતા કીંમત રૂ. ૧૦ રાખી હોત તો પણ થોડી છે.
આપે તે બનાવી દેશી ભાષાઓને ઉત્તેજન આપ્યું છે, આવું ગુણ ભરેલું
ધનવાન પુસ્તક પાસે હોય ને ધંધો કરે તો ધનવાન થઈ શકાય તેમ છે.

ચીમડાણાથી અબ્બાસઅલી શેખ ખલાહીમજી લખે છે કે આપના
ધનવાન પુસ્તકથી મને સારો લાભ થયો છે. આ હિસાબે તેની કીંમત
રૂ. ૨૫) રાખી હોત તો પણ ઓછીજ હતી ગરીબ વર્ગને માટે આ પુસ્તક
ધણુંજ લાભદાયક છે. અને આ પુસ્તક ખરીદવા દરેકને મારી ભલામણ છે.

વ્યવસ્થાપક ભાગ્યોદય—અમદાવાદ.

ત્રિકાળદર્શક દર્પણ

અને

પ્રેતવાહન વિધા

આ પુસ્તકની ૧ આવૃત્તિ ૭ માસમાં ખાલી જવાયા ખીજી આવૃત્તિ હમણાજ બહાર પડી છે. જેની અંદર પ્રા-૧-પ્રવેશ, ભાગ ૧ માં મેસ્મેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમ વિદ્યા, માર્જન કરી હીપ્નોટીઝમનો પ્રયોગ શી રીતે કરવો, ત્રિકાળગાન શી રીતે મેળવવું અન્યથા શી રીતે વથ કરવું. ભાગ ૨ માં યોગ વિદ્યા, જેમાં રાજ્યોગ, હઠયોગ, ઇશ્વરભક્તિ, યમ, નિયમ. આસન, પ્રાણા-યમ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ પ્રાપ્ત કરવી, અષ્ટસિદ્ધિ મેળવવાની કળા, મુદ્રાઓ વિગેરેનું વર્ણન, અને તેની સિદ્ધિ ભા-૩-માં ત્રિકાળ-દર્શક દર્પણ અને ત્રિકાળદર્શી આયના બનાવવાની વિદ્યા-દર્પણ બનાવવાની દવા અને તે જોવાની રીત, ત્રણકાળની વાત શી રીતે જાણવી ભા-૪ ત્રિકાળદર્શી વાંટી બનાવવી, હજરત બરવાની વિદ્યા. ભા-૫ પ્રેતાવાહનવિદ્યા-પ્રેતોને આવાહન કરી તેની સાથે વાતચીત કરવાની વિદ્યા ભા-૬ પ્લેન્ન્યેટ બનાવવું અને ચક્ષાવવું અને તે દ્વારા પુછેલા પ્રશ્નના જવાબ મેળવવા. ભા-૭ વશીકરણ વિદ્યા. ભા-૮ કોકરશાસ્ત્ર અને રતીશાસ્ત્ર ઘઘચય, વીર્યપતન, સ્ત્રીરક્ષણ સ્ત્રીપુરુષના ભેદ, સ્ત્રીઓની પદ્ધતી, ચિત્રણી, હસ્તીની, શંખીની એ જાતિ અને તેનાં લક્ષણો-કુમારી સ્ત્રીઓના ખીજ ભેદ, જુદા જુદા દેશની સ્ત્રીઓ, સ્ત્રીઓની પરીક્ષા, પતિવ્રતા અને દુરાચારિણી સ્ત્રીઓનાં લક્ષણો, પુરુષોના સ્થક, મૃગ, વૃષ અને અશ્વ એ વર્ગો અને તેનાં લક્ષણો ગૃહસ્થાશ્રમનો આનંદ, પ્રજેતપત્તિ, પ્રજા કેવી થાય, મર્જાધાન, આસન, મનમાં ઇચ્છા થાય તેવાં બાળકો જન્મે, મર્જાની પરીક્ષા-પુત્ર જન્મશે કે પુત્રી તે, જલદી પ્રસવ થવાનો ઉપાય; વંધ્યા સ્ત્રીને મર્જા રહેવાનો ઉપાય, મર્જાવંતી સ્ત્રી અને સુવારોગની દવા; વસા-લંકારો ધારણ કરવા. ભાગ ૧૦ માં કામલાસ-સ્ત્રીઓની ખુશમરતી.

ભાગ ૧૧ મું મંત્રવિદ્યા—વશીકરણનો; લક્ષ્મી પ્રાપ્તિનો, આગરક્ષ-
ણનો, આદ્યાથીશ્વરનો; મહાલક્ષ્મીની સિદ્ધિનો ધંધો મળે ને ધન વધે તેનો;
વેપારમાં ધન મળે ભુત કહાડવાનો, સર્પ, ઉતારવાનો, વિગેરે અનેક મંત્રો.

ભાગ ૧૨ યંત્રવિદ્યા—જેમાં કળ્પનીવારક, વશીકરણ, આકર્ષણ; સુખ-
પ્રસવનો, એકવીસો યંત્ર—વીસા યંત્ર; કાર્મસિદ્ધિનો યંત્ર, આગરક્ષક; પીશાચ
જવાનો; અખૂટ મંડારનો; વેપારમાં લાભ થવાનો વિગેરે અનેક યંત્રો.

ભાગ ૧૩—તંત્રાવદ્યા—ઇન્દ્રજાળ, ભાગ ૧૪ જાદુમંત્ર પ્રયોગો—જેમાં વશી-
કરણ તંત્ર, લીંબુ ઉછાળવું, નદીમાં દૂધની ધારા ચલાવવી; દીવામળી; વગર
દીવા કરવા. કાકરાનો રૂપીઓ કરવો, ઝાડને મુઠ મારવી, મળામાં છરી ધો-
ચવી, દેવતા ઉપર ચાલવું વિગેરે અનેક જાદુમંત્ર પ્રયોગો છે. ભા-૧૫ ચમત્કા-
રીક પ્રયોગોનો સમાવેશ છે. ભા. ૧૬ હિપ્પોદામીયી અનેક રીતો મટાડવાની
વિદ્યા છે. હજારો વ્યાધી માત્ર પાણીથી ચટાડવાની વિદ્યા રંગ રસાયન વિદ્યા
વીગેરે અનેક ઉપયોગી પ્રયોગોનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ છે. તેમાંનો એકજ
પ્રયોગ સિદ્ધ કરવાથી હજારો રૂપિયા મેળવી શકાય છે. કી. રૂ. ૫-૦-૦

કુચ્છ અંજનરથી વલ્લભજી બાણજી લખે છે કે: આપનું ત્રીકાળદર્શક
દર્પણ પુસ્તક મળ્યું વાંચી ધણોજ આનંદ થયો છે. તેમાં ધણીજ ઉપયોગી
બાબતનો સમાવેશ કરેલો છે. અને તેથી આપનો આભાર માનું છું.

અખરામાંથી કાળીદાસ કાકાભાઈ લખે છે કે: આપનું ત્રીકાળદર્શક
દર્પણ પુસ્તક ખરીદવાથી મને ધણોજ ફાયદો થયો છે.

મુંબાઈથી ભુરાભાઈ કાળીદાસ લખે છે કે: આપનું ત્રીકાળદર્શક
દર્પણ પુસ્તક ધણુંજ ઉપયોગી છે. દરેક દરેક કુટુંબે રાખવા યોગ્ય છેએ
પુસ્તક પ્રકટ કરવાના તમારા શ્રમને ધન્યવાદ આપવો ઘટે છે.

મુંબાઈથી કેશવજી માધવજી લખે છે કે: આપના સ્ત્રીહતશિક્ષક અને
ત્રીકાળદર્શક દર્પણ વીગેરે પુસ્તકો મંગાવ્યા જે વાંચી મને ધણોજ સંતોષ
પ્રાપ્ત થયો છે. પુસ્તકની કીમત રૂ. ૫-૦-૦

અવસ્થાપક બાબ્બોદય—અમદાવાદ.



અત્મજ્યોતિ

કિંવા
બ્રહ્મદર્શન

પ્રકરણ પહેલું

આત્મજ્યોતિ.

આત્મા જ્યોતિ સ્વરૂપ છે. આત્મજ્યોતિ સર્વપ્રકાશમાં ઉત્તમ પ્રકાશરૂપ છે, તે વિશ્વમાં પ્રકાશક, પ્રકાશમાન અને મહાન સૂર્યરૂપ છે. આ આત્મજ્યોતિનાં દર્શન કરતાં, - તેનો અનુભવ કરવો એ મનુષ્ય માત્રનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. આ આત્મજ્યોતિ મનુષ્ય માત્રના હૃદય મંદિરમાં પ્રકાશે છે. તેનો સાક્ષાત્કાર થતાં સર્વજ્ઞતાનું જ્ઞાન થાય છે, અત્યંત આનંદ અને સુખ મળે છે. આત્મા, પરમાત્મા, બ્રહ્મ, ઇશ્વર એ સર્વ આત્મજ્યોતિનાં જ નામ છે. જગતમાં સર્વ વસ્તુ તેનાથી ઉપજે છે અને તેમાં જ શમે છે.

આત્મજ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટેના શાસ્ત્રોએ અનેક ઉપાયો વર્ણવ્યા છે; યોગ, ભક્તિ અને તત્ત્વવિચાર એ ત્રણે તેના મુખ્ય માર્ગ છે. આ ત્રણે માર્ગે આત્માનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે. મનુષ્ય માત્રે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો એ તેનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે. અને તેને માટે પ્રયત્ન કરવો એ જ ખરો પ્રયત્ન છે.

આત્મજ્યોતિનાં દર્શન માટે મનુષ્યે પ્રયત્નશીલ થવું જોઈએ. તેને માટે સર્વથી પ્રથમ તો પોતાનું ચારિત્ર્ય ઉચ્ચ બનાવવું જોઈએ. ઉચ્ચ ચારિત્ર્ય બને તો જ મનુષ્ય આ માર્ગે વળી શકે છે. તે સિવાય તેનો પ્રયત્ન નિષ્ફળ થાય છે. આત્મજ્યોતિનાં દર્શન કરવા માટે સદ્વિચારનું સેવન કરવું અને શુદ્ધ આચાર પાળવો એવું સર્વ શાસ્ત્રો કહે છે. નિર્ભળ ચરિત્ર વગર હૃદય નિર્ભળ થતું નથી અને હૃદય નિર્ભળ થયા વિના આત્મજ્યોતિનાં દર્શન થતાં નથી.

આપણે દેવદર્શન કરવા જઈએ, ઘેર ઇશ્વર પૂજન કરીએ, સંધ્યા કરીએ, માળા ફેરવીએ છતાં પણ જો આપણું ચારિત્ર્ય શુદ્ધ અને નિર્ભળ નહિ હોય તો આપણને તેનું ફળ મળવાનું નહિ. જેમ મેલા પાણીમાં જેટલું સ્વચ્છ પાણી મેળવીએ તે પણ મેલું થાય છે તેમ ચારિત્ર્ય શુદ્ધિ વગર કરેલી સત્ક્રિયા પણ ઉચ્ચ ફળને આપી શકતી નથી, માટે આત્મજ્યોતિનાં દર્શન કરવા માટે સર્વથી પ્રથમ અત્યંત ચારિત્ર્યની શુદ્ધિની છે.

આત્મજ્યોતિનાં દર્શન માટે શાસ્ત્રમાં અનેક માર્ગો છે. બ્રહ્મચરિતન એ તત્ત્વવિચારનો મુખ્ય માર્ગ છે. કહ્યું છે કે: “એ જો નેનું ચિંતન કરે તે તે મય થઈ જાય” એ પ્રમાણે અહોનિશ બ્રહ્મનું ચિંતન કરનાર મનુષ્ય બ્રહ્મમય થઈ શકે છે. યોગના માર્ગો કહિયા છે પણ તે આપણા વ્યવહારમાં નિત્ય પળાવા યોગ્ય છે. તેનો વિચાર

અભ્યાસ થાય તો જરૂર તેવાથી ફળ મળવા સંભવ છે. તે સંબંધી ભોગવિદ્યા એ તામરું અમારું પુસ્તક હવે પછી પ્રકટ થશે તે વાંચવાથી વધુ ખુલાસો થશે.

આપણા બવહાર સાથે પરમાર્થ સાધી શકાય છે. બાહ્યજીવિ ક્ષિત્તિ જાતિ માટે સ્વધર્મમાં સ્નાનાદિથી શુદ્ધ થઈ ઈશ્વરોપાસના નિમિત્તે સંધ્યા, ઇશ્વરપૂજન, જપ ઇત્યાદિ સત્કર્મ કરવાનાં હોય છે. હાલમાં પશ્ચિમના સુધારાનો પવન લાગવાથી કેટલાક સંધ્યાદિ નિત્ય કર્મ કરતા નથી, પણ ઘણા ખરા તો હંમેશાં સંધ્યાદિ નિત્યકર્મ કરે છે જ. કેટલાક સંધ્યાદિ નિત્યકર્મ કરવા છતાં પણ ઈષ્ટ ફળને મેળવી શકતા નથી. સંધ્યાનું ખરું ફળ જે મળતું જોઈએ તે ઘણાને મળતું નથી. બાહ્યજીવિ તો દરરોજ સંધ્યા કરે છે. કેટલાક નાનપણથી તે ધરણ મતા સુધી રોજ સંધ્યા કરે છે, ત્રિકાળસંધ્યા કરે છે, છતાં તેમનામાં અત્મતેજ કિંવા બહ્યતેજ પ્રકટેલું જણાતું નથી. કારણ કે તેમનામાં આત્મજ્યોતિ પ્રકટ થયેલી તેમને જણાઈ નથી હોતી. ઘણા નિત્યનિયમ તરીકે દરરોજ સ્નાનાદિથી શુદ્ધ થઈ પાઠ કરે છે, કેટલાક ચંડીપાઠ કરે છે, ગીતાનો, વિશ્વસહસ્ત્રનામનો પાઠ કરે છે, મંદિર દેવદર્શન માટે જાય છે, છતાં તેમને જે ફળ મળતું જોઈએ તે મળતું હોતું નથી. આ બધાનું કારણ એ છે કે તેમણે જે પ્રથમ કરવું ઘટે છે તે ક્યું હોતું નથી.

મનુષ્ય માત્રે સર્વથી પ્રથમ વિચાર અને આચાર સુધારવા જોઈએ, જ્યાં સુધી તે સદાચારશીલ થતો નથી, સદિચારનું સેવન કરતો નથી, ત્યાં સુધી તેણે કરેલી સત્ક્રિયાનું જે ફળ તેને મળતું જોઈએ તે તેને મળતું નથી અને તે તેણે કરેલી પ્રયત્ન ફળવાન ન થતાં નિષ્ફળ થી જાય છે. જેમ ઘર બાંધવા માટે જમીનમાં ઊંડા પાયો ખોદી મજ-

જૂત પાથો ચણવાની પ્રથમ અગત્ય છે. અને જો મળજૂત પાથો હોય તો જ તેના ઉપર ટકાઉ ધર ખાંધી શકાય છે તેમ પરમાર્થની ક્રિયામાં સર્વથી પહેલાં આચાર અને વિચાર શુદ્ધિની પ્રથમ અગત્ય હોય છે. આચારવિચાર શુદ્ધ થતાં કરેલી ક્રિયા ફળ આપનારી નીવડે છે. આજકાલ ધણા સંધ્યાપુજા વૃધ્ધ થતા સુધી કરે છે, છતાં પણ તેમને જે ફળ મળવું જોઈએ તે ન મળવામાં તેમના આચાર વિચાર શુદ્ધ હોતા નથી એજ કારણ છે.

યોગશાસ્ત્રમાં પણ યોગવિદ્યાનાં આઠ અંગ ગણાવેલાં છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ યોગનાં આઠ અંગો છે. તેમાં સર્વથી પ્રથમ યમ અને પછી નિયમનું પાલન સ્વભાવસિદ્ધ થઈ જાય તેવી રીતે કરવું જોઈએ. એ જો અંગો શુદ્ધ થયા પછી જ આગળ આસન, પ્રાણાયામાદિ અંગો સિદ્ધ કરવાનાં હોય છે. પ્રથમનાં યમ અને નિયમ એ જો અંગો આચાર અને વિચારની શુદ્ધિનાં છે, તે ન પાળવા છતાં આગળ આસન, પ્રાણાયામાદિ સાધનારને તેનું ફળ મળતું નથી. જેમ પહેલી ચોપડીથી અનુક્રમે ભણ્યા વગર સાતમી ચોપડીમાં ઓચિતો જઈ બેસનાર કાંઈ શીખી શકતો નથી તેમ આ જો અંગો પ્રથમ સિધ્ધ કર્યા વગર આગળ જવા માગે તો તેનો પ્રયત્ન નિષ્ફળ નીવડે છે.

માટે આત્મજ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે સર્વથી પ્રથમ આચાર શુદ્ધિ કરી જીવનને ઉચ્ચ બનાવવા લક્ષ આપવું જોઈએ. પવિત્ર જીવનથી હૃદય નિર્મળ થાય છે અને હૃદય નિર્મળ થતાં સ્વચ્છ આસામાં જેમ મુખનું પ્રતિબિંબ સ્વચ્છ જણાય છે તેમ આત્મજ્યોતિનાં દર્શન થઈ શકે છે. આત્મજ્યોતિ કહો, બ્રહ્મ કહો, કે પરમાત્મા કહો તે એક જ છે. તેનાં દર્શન થતાં તેનો અનુભવ થતાં મનુષ્ય કૃતકૃત્તમ થઈ શકે છે.

વહાંતનાં તત્ત્વમતિ, અહંબ્રહ્માહિમ એ વાક્યો ' આત્મા તે પુનઃ હું.' 'હું બ્રહ્મ હું', એજ અર્થને સૂચવે છે. બ્રહ્મચિંતન કિંવા તત્ત્વ-વિચારનો માર્ગ પણ આચાર વિચારની શુદ્ધિ ઉપર ફળનો આધાર રાખે છે. તેમાં પણ સર્વથી પ્રથમ અગત્યઃનિર્મળ આચાર વિચાર સેવવાની છે. ભક્તિમાં પણ સર્વથી પ્રથમ આચાર શુદ્ધિની જ અગત્ય છે. આચાર શુદ્ધિ ઉપર લક્ષ ન આપતાં જે કોઇ તત્ત્વવિચાર, યોગ કે ભક્તિના માર્ગે વળે તેને ફળ ન મળતાં કરેલો પ્રયત્ન નિષ્ફળ જાય છે, માટે આત્મજ્યોતિનાં દર્શન માટે કરવાની જે સાતક્રયા છે તેમાં સર્વથી પ્રથમ અગત્ય વિચાર અને આચાર શુદ્ધિ કરવાની છે.

પ્રકરણ બીજું.

ધધરદર્શન માટેની યોગ્યતા-ઉચ્ચ ચારિત્રની જરૂર.

યમનિયમાદિનું પાલન.

ધધરનાં દર્શન કરવાની ઇચ્છા રાખનારા મનુષ્યોએ સર્વથી પ્રથમ ઉચ્ચ ચારિત્ર્યનું સેવન કરવું જોઈએ. આપણા શાસ્ત્રોમાં ધધર-દર્શનના ત્રણ માર્ગો બતાવ્યા છે, તત્ત્વવિચાર, યોગ અને ભક્તિ. આ ત્રણે માર્ગો પ્રથમ આચાર પવિત્ર કર્યા પછી જ ફળ આપનાર નીવડે છે. તે ત્રણે માર્ગોમાં સર્વથી પ્રથમ અગત્ય ચારિત્ર્યને શુદ્ધ બનાવવાની છે. ચારિત્ર્ય શુદ્ધિ માટે વિચાર અને આચાર સુધારવાના છે.

યોગનાં આઠ અંગો છે, તેમાં યમ અને નિયમ એ બે અંગો ચારિત્ર્ય શુદ્ધિનાં છે. આ યમ અને નિયમ એ બે અંગોનું જોએ પાલન કરતા નથી તેઓ તે પંડીતનાં આસન, પ્રાણાયામ, પ્રભાકાર મારણ અને સમાધિ પર્વતનાં ગમે તે અંગોનું સેવન કરવા છતાં પણ

ઈષ્ટ ફળને મેળવી શકતા નથી. આ જે અંગો ને બરોબર સિદ્ધ કરીને પછીનાં અંગો સાધે તો તે જરૂર ફળ સિદ્ધિને મેળવી શકે છે. અને તેથી ઇશ્વરદર્શન માટે ઉચ્ચ ચારિત્ર્યશીલ થવા માટે સર્વથી પ્રથમ યમનિયમનું પાલન કરવું જોઈએ.

યમનું પાલન.

યમના પાતંજલ સૂત્રોમાં પાંચ પ્રકાર છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, ક્ષત્યર્થ અને અપરિગ્રહ. તેમ નિયમના પણ પાંચ પ્રકાર છે. શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વરપ્રણિધાન. શ્રી યાત્ર-વટકય સંહિતામાં યમના દસ પ્રકાર છે: ૧ અહિંસા, ૨ સત્ય, ૩ અસ્તેય, ૪ ક્ષત્યર્થ, ૫ ક્ષમા, ૬ ધૃતિ, ૭ દયા, ૮ આર્જવ, ૯ મિતાહાર અને ૧૦ શૌચ.

આપણા શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે **અહિંસા પ્રથમો ધર્મ**. તે ખોટું નથી. અહિંસા એ પ્રથમ ધર્મ છે. ગાંધીજી અહિંસા અને સત્ય એ બેના ઉપર સર્વથી વધુ અગત્ય આપી આજકાલ રાજકીય ચળવળ કરી રહેલા છે. આ યમનિયમાદિનું પાલન એ ચારિત્ર્ય શુદ્ધિના મજબૂત પાયા રૂપ છે.

અહિંસા—અટલે મન, વચન અને કર્મથી ક્રોધપિણ પ્રાણીને ક્રોધપિણ પ્રકારે પીડા ન કરવી તે, જેમ અન્ય ક્રોધિઆપણને પીડા કરે તો જે દુઃખ થાય છે તેવું જ દુઃખ આપણે બીજાને પીડા કરી ઉત્પન્ન ન કરવું એ અહિંસા ધર્મ છે. વર્તનથી તેની હિંસા ન કરવી, વાણીથી તેને દુઃખ થાય તેવું ન કરવું અને મનથી તેનું અશુભ ન ઇચ્છવું. આ અહિંસા ધર્મનું મનુષ્ય માત્રે સર્વથી પ્રથમ સારી રીતે પાલન કરવું ઘટે છે. અને પોતાનાથી ક્રોધપિણ પ્રાણીને જરાપણ દુઃખ ઉત્પન્ન થાય તેવી ક્રિયા ન કરવી. ઘણા મનુષ્યો દેવદર્શને જાય છે, પુંજપાંક

કરે છે, સંખ્યાદિ કરે છે, છતાં અહિંસા ધર્મનું પાલન કરતા નથી અને તેથી તેમણે કરેલી સત્ક્રિયા નિષ્ફળ જાય છે. કોઈનું પણ અશુભ ઇચ્છું નહિ કે તેનું અશુભ કરવું નહિ, તેવા મનને દુઃખ થાય, શરીરે પીડા થાય, તેવું વર્તન ન કરવું એ અહિંસા છે. આ અહિંસાની સિદ્ધિ થતાં મનુષ્યના હૃદયમાં કોઈના પ્રતિ પણ પૈરભુદ્ધિ રહેતી નથી.

સત્ય—યમનુ જીનુ અંગ સત્ય છે સત્યનું પાલન દરેક મનુષ્યે કરવું ઘટે છે. સત્યબોધવું, સત્ય હિતકર અને પ્રિય વચન કહેવું, મનમાં હોય તેજ વાણીથી બોલવું અને જુદું બોલવું નહિ. સત્યનું યથાર્થ પાલન કરનાર મનુષ્યને વચનસિદ્ધ પ્રાપ્ત થાય છે એવું શાસ્ત્રો કહે છે. આપણે જોઈશું તો વ્યવહારમાં સત્ય બોલનારા ઘણા થોડા જ નીકળશે. ધંધા રોજગાર પ્રસંગે સત્યનો ત્યાગ કરી અસત્ય બોલનારા ઘણા હોય છે. તેઓ ઇશ્વરને માને છે, સંખ્યાદિ કરે છે છતાં દુકાને જઈ જુદું બોલતાં અચકાતા નથી. જુદી સાક્ષી પૂરવા આચકા ખાતા નથી, આવા મનુષ્યો સ્ટેન્ડરહેન્ડમાં જુદું બોલે છે. પછી તેમને તેમણે કરેલી સત્ક્રિયાનું ફળ કઈ રીતે મળે ? સત્ય વચન બોલનાર મનુષ્યે હંમેશાં પોતે જે સાચું જાણ્યું હોય તે માનતા હોય તેવું વચન બોલવું, સ્વાર્થ માટે પણ અસત્ય ન બોલવું.

સત્ય એ ઇશ્વરનો સર્વોત્તમ ગુણ છે તેનું પાલન કરવાથી ઇશ્વરના અન્ય ગુણધર્મો મનુષ્યમાં પ્રકટ થાય છે, માટે મનુષ્યે ઇશ્વરદર્શનની અભિલાષા હોય તો કદી પણ અસત્ય ન બોલવું.

મુંડકોપનિષદમાં કહ્યું છે કે:—

સત્યમેવ જયતે નાનૃતં સત્યેન પંથા વિતનો દેવયાનઃ
સત્યેન લભ્યસ્તપસા શ્લેષ આત્મા ॥

“સત્યવાદી જ જય પામે છે, અસત્યવાદી નહિ. સત્યવડે ઉપાસકને દેવયાન માર્ગ ઉઘાડો થાય છે. સત્યરૂપ તપવડે આ આત્મા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

મનુસ્મૃતિમાં પણ કહ્યું છે કે:—

સત્યં વ્યાત્ પ્રિયં બ્રૂયાત્ સત્યમપ્રિયમ્ ।

પ્રિયં ચ નાનૃતં વ્રણદેષ ધર્મઃ સનાતનઃ ॥

અર્થ—સત્ય બોલવું, પ્રિય બોલવું, અપ્રિય સત્ય ન બોલવું. એવા પ્રસંગમાં ભાષણ ન કરતાં મૌન જ રહેવું. અસત્ય પ્રિય પણ ન બોલવું એ સનાતન ધર્મ છે.

માટે મનુષ્ય માત્રે યમના આ ખીજ અંગ સત્યનું પાત્રન કરવું. પણા મનુષ્યો સત્યનું પાત્રન કરતા નથી તેથી જ તેમણે કરેલી સત્ક્રિયા નિષ્ફળ નીવડે છે. વૃદ્ધ થનાપર્યંત જૌમુખીમાં હાથ ધાવી રોજ જપ કરનારને જે તે સત્ક્રિયાનું ફળ ન મળ્યું હોય તો તે એજ કારણ છે કે તેમણે સત્યનું પાત્રન કર્યું હોતું નથી.

૩ અસ્તેય—યમનું ત્રીજું અંગ અસ્તેય છે. અયોગ્ય રીતે ખીજનું દ્રવ્ય ગ્રહણ ન કરવું તે અસ્તેય છે. શ્રી યાત્રવલ્કય સ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે :—

કર્મણા મનસા વાચા પરબ્રહ્મેષુ નિઃસ્પૃહા ।

અસ્તેયમિતિ સ્ત્રોક્તમૃષિભિસ્તત્ત્વ દર્શોભિઃ ।

અર્થ—મન, વાણી અને કર્મવડે પરબ્રહ્મમાં જે નિઃસ્પૃહા છે તેને તત્ત્વદર્શી ઋષિઓ અસ્તેય કહે છે.

અન્યનું દ્રવ્ય તેની પરવાનગી વગર લેવું નહિં કિંવા ચોરી કરવી નહિ તે અસ્તેય છે. આજે ઘણા મનુષ્યો આ અંગનો પણ ભંગ કરે છે, તે ન કરતાં અસ્તેય વ્રતને ધારણ કરવું, તે પરદ્રવ્યની ઇચ્છા ન રાખવી.

૪. અહમ્યય—અહમ્યય પાળવું એ પણ ચારિત્રને શુદ્ધ કરનાર છે. ગૃહસ્થે પુખ્ત ઉમર સુધી અહમ્યય પાળી ગૃહસ્થાશ્રમમાં પડ્યા પછી પરસ્ત્રીનો ત્યાગ કરવો. ત્યાગીએ તો મન, વાણી અને શરીરથી સર્વ અવસ્થામાં સ્ત્રીસંગનો ત્યાગ કરવો.

બ્રહ્મચર્યના પણ આડ પ્રકાર છે. સ્ત્રીનું મનમાં સ્મરણ ન કરવું, સ્ત્રી સંગ સંબંધી મુખથી વાત કરવી નહિ, તેનો સંગ કરવો નહિ, સ્ત્રીને જોવી નહિ. તેની સાથે એકાંતવાર્તા કરવી નહિ, તેનો સંગ કરવાનો મનમાં સંકલ્પ ન કરવો, તેના ભોગનો નિશ્ચય કરવો નહિ, અને તેની સાથે સંગ-ભોગ ભોગવવો નહિ; એ આડ પ્રકારે સ્ત્રીસંગનો ત્યાગ એ ખરૂં બ્રહ્મચર્ય છે. આ પ્રમાણે લોકોને માટે નહિ પણ પોતાના આત્માના ઉદ્ધાર માટે બ્રહ્મચર્યને પાળવું એ મનુષ્ય માત્રનું કર્તવ્ય છે.

ગૃહસ્થાશ્રમી પુરૂષે પોતાની સ્ત્રીને ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછીના પ્રથમના ચાર દિવસ પછી બાર દિવસ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે સ્ત્રી સંગ કરવો એ તેનું બ્રહ્મચર્ય ગણાય છે. પરસ્ત્રીને મા કે બેન સરખી જાણવી. બ્રહ્મચર્યથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે. વીર્ય, પ્રાણ અને મનનો એવો સંબંધ છે કે એકનું ચલન થતાં બીજાનું ચલન થાય છે. માટે વીર્ય સ્થિર થતાં પ્રાણ સ્થિર થાય છે, પ્રાણ સ્થિર થતાં મન સ્થિર થાય છે અને મન સ્થિર થતાં આત્મજ્યોતિનાં દર્શન સુવલ રીતે થાય છે. વળી બ્રહ્મચર્યના પાલનથી વીર્યનું રક્ષણ થતાં શરીર આરોગ્ય રહે છે, મજબૂત અને દૃઢ બને છે. જેથી સંતિક્યા ઉત્તમ પ્રકારે સાધી શકાય છે. માટે મનુષ્ય માત્રે બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ. અને વિષયીવૃત્તિનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે.

૫ અપરિગ્રહ—પોતાના જીવનના નિર્વાહ પુરતું મેળવવું અને તેથી વધુ ભોગ—સાધનોનો સંગ્રહ ન કરવો, બીજાનું લેવાની ઇચ્છા ન રાખવી તે અપરિગ્રહ છે. બીજાની વસ્તુ વગર મહેનતે મેળવવાની ઇચ્છા ન રાખવી, બીજાની વસ્તુ મફત ન લેવી તે અપરિગ્રહ છે.

આ યોગના પ્રથમ અંગ યમનાં પાંચ અંગો મુખ્યત્વે છે. હવે બીજાં

અંગો ક્ષમા, ધૃતિ, દશા, આર્જવ, મિતાહાર અને શૌચ આ પ્રમાણે છે.

૬ ક્ષમા—ક્ષમા એ શુણ્ણ વીરપુરૂષના ભૂષણ રૂપ છે. પોતાનું અહિત કરનારનું પણ વેર વાળવાની વૃત્તિથી અહિત ન કરવું, ક્રોધનો ત્યાગ કરી સામા મનુષ્યે આપણને કરેલી હાનિ ભૂલી જવી, રાગદ્વેષથી રહિત થવું, ખીજાઓ ગમે તો આપણને દુર્વ્યસન કરી મનને ક્ષોભ ઉપજાવે, આપણું અશુભ કરે છતાં તેનાં નિંદા કર્યોને ભૂલી જઈ, તેનું વેર વાળવા વૃત્તિ ન રાખવી તે ક્ષમા છે, ક્ષમા એ જ્ઞાનીઓનું ભૂષણ છે માટે દરેક મનુષ્યે ક્ષમાશીલ થવું જોઈએ.

ક્રોધનો ત્યાગ કરવો, ક્રોધ કરનાર મનુષ્ય જે સત્કર્મ કરે છે. તેના ફળને યમરાજ હરી લે છે તેથી તેનાં કરેલાં સત્કર્મ નિષ્ફળ નીવડે છે. આપણને કષ્ટ દેનાર ઉપર પણ ક્રોધ ન કરવો અને ક્ષમા રાખવી.

૭ ધૃતિ—સંકટ આવે છતાં પણ ધૈર્ય રાખવું. ગમે તેવા દુઃખો આવી પડે છતાં હિંમત હારી જવી નહિ તે ધીરજ રાખવી, પ્રયત્નમાં વિધ્નો આવે છતાં નિરાશ ન થતાં પ્રયત્ન જારી રાખવો એ ધૃતિ કિંવા ધીરજ છે. પ્રયત્નશીલ મનુષ્યે હંમેશાં વૈર્યને ધારણ કરી આગળ ઝુકાવવું જોઈએ.

૮ દયા—અન્યનાં દુઃખો જોઈ આપણું હૃદય કંપે તે દયા છે. સર્વનું શુભ ઇચ્છવું, સર્વ ઉપર દયા રાખવી, એ મનુષ્ય માત્રનો ધર્મ છે.

૯ આર્જવ—મનુષ્યે અહંકારી ન થવું અને સર્વદા સમવૃત્તિ રાખવી. મન, વાણી અને કર્મથી નમ્રતા રાખવી, સરળતા રાખવી. હું મોટો છું એવા અભિમાનનો ત્યાગ કરવો, અને સરલ મનથી હૃદયને વાણી કામળ રાખવાં એ આર્જવ છે. આ ધર્મ દરેક મનુષ્યે પાળવો ઘટે છે.

૧૦ મિતાહાર—જમવામાં પણ માત્ર દેહના પોષણ જેટલું ખાવું પીવું તે મિતાહાર છે. જેટલું પચી શકે તેટલું ખાવું, અતિશય

ખાટા, તીખા, ખારા પદાર્થો ઓછા ખાવા. ભોજન સંબંધી નિયમો પાળવા. આથી શરીર નીરોગી રહે છે, ને બળવાન થાય છે.

૧૧ શૌચ—શરીર અને મનને પવિત્ર રાખવું. મન વચન અને શરીરથી પવિત્ર રહેવું. જળવડે સ્નાનાદિથી શરીર સ્વચ્છ કરવું તે બાહ્ય શૌચ છે અને દયા રાખવી, રોગદ્રેષ દૂર કરવા, પ્રાણાયામ કરવા, હૃદયને પવિત્ર રાખવું, એ અંતરશૌચ છે. આ શૌચ કિંવા સ્વચ્છતાથી શરીર તંદુરસ્ત રહે છે, મન શુદ્ધ થાય છે, મનની એકાગ્રતા સધાય છે, ઇન્દ્રિયો ઉપર જ્ય મેળવાય છે, અને આત્મદર્શનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે, માટે મનુષ્ય માત્રે શૌચનું પાલન કરવું.

ગમે તેને અડવું, ગમે તેનું ખાવું પીવું વિગેરે બ્રહ્માચારનું સેવન કરનાર શૌચના નિયમોનો ભંગ કરે છે. માટે સ્નાન કરવું, પવિત્ર રહેવું, અને શરીર, મન અને વાણીને પવિત્ર રાખવાં. અસ્પર્શસ્પર્શ અને અબદ્ધ્યાભદ્ધ્ય ન કરવો. શૌચનું પાલન કરવું એ મનુષ્ય માત્રનું કર્તવ્ય છે.

આ પ્રમાણે યમના નિયમોનું પાલન કરી મન અને શરીરને પવિત્ર રાખી હૃદય નિર્ભગ બનાવવું. ધૈર્યદર્શનની ઇચ્છા રાખનાર દરેક મનુષ્યે સર્વેથી પ્રથમ અગત્ય યમનું પાલન કરવાની છે. આ યમનું પાલન કર્યા વગર સંખ્યાદિ કરનારાને તેનું ફળ નથી મળતું. આજે ઘણા મનુષ્યો સત્ક્રિયા કરે છે ખરા પણ તેની સાથે જે કરવું જોઈએ તે આ યમનું પાલન કરતા નથી અને તેથી જ તેમણે કરેલી સત્ક્રિયાનું ફલ તેમને મળતું નથી.

નિયમનું પાલન.

યોગનું પ્રથમ અંગ યમ છે. તેનું પાલન કરવું એ સર્વથી પ્રથમ અગત્ય છે. ત્રીજું અંગ નિયમ છે. નિયમનું પણ યારિત્ય શુદ્ધિને માટે પાલન કરવું એ વિશેષ અગત્યનું છે.

શ્રીપાતંજલ યોગસૂત્રોમાં નિયમ પાંચ કહ્યા છે:

શૌચ, તપ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય, અને ઇશ્વરપ્રશ્નિધાન. શ્રી યાત્ર-વલ્કય સંહિતામાં ૧ તપ, ૨ સંતોષ, ૩ આસ્તિક્ય, ૪ દાન, ૫ ઇશ્વર-પૂજન, ૬ સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ, ૭ મતિ, ૮ લજ્જા, ૯ જપ અને ૧૦ હોમ. એ નિયમના ૧૦ અંગો છે. આ દસે નિયમોનું પાલન કરવું. એ ચારિત્યની શુદ્ધિ ઇચ્છનારનું પ્રથમ-કર્તવ્ય છે.

૧ તપ—પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, પાંચ જ્ઞાતેન્દ્રિયો અને મન એ અગીયાર ઇન્દ્રિયોને અયોગ્ય કર્મમાં ન યોજવી, કિંવા મન, વચન અને શરીર વડે પાપકર્મ ન કરવાં એ તપ છે.

પંચાગ્નિ સહન કરવો, જલમાં ઉભા રહેવું, મૌન સેવવું, વ્રતો કરવાં, તે પણ તપના અવાંતર ભેદો છે. મિતાહારથી શરીરને, પ્રાણા-યામથી મનને અને વાણીના નિરોધથી વાણીને જે દંડ આપે છે, તે ત્રિદંડી કહેવાય છે. તે ખરો તપસ્વિ ગણાય છે. સત્ય, પ્રિય અને હિતકર બોલવું એ વાણીનું તપ છે, પવિત્રતા, સરસતા, બ્રહ્મચર્ય અને અહિંસાનું પાલન એ શરીરનું તપ છે, અને ચિત્ત સ્વચ્છ કરવું, નિષિદ્ધ વિષયોથી ઇન્દ્રિયોને રોકવી, વ્યવહારમાં નિષ્કપટ રહેવું, એ મનનું તપ છે. પાપ કર્મનો ત્યાગ કરવો એ તપ ઉત્તમ છે. તે સર્વેએ પાળવું જોઈએ. તપથી સર્વ સિદ્ધ થાય છે.

૨ સંતોષ—જે જે અન્નવસ્ત્રાદિ આવી મળે તેથી તૃપ્ત થવું, પ્રાપ્ત સ્થિતિમાં સુખ માનવું એ સંતોષ છે. તૃષ્ણાનો ત્યાગ કરવો, ઇશ્વરની

ઈચ્છાનુસાર જે આવી મળે તેમાં સંતોષ રાખવો, અમુક મારું છે એવી મમતાનો ત્યાગ કરવો એ સંતોષ છે. મનુષ્ય માત્રે સંતોષી થવું ઘટે છે. સુખનું મુળ સંતોષ છે અને દુઃખનું મૂળ તૃષ્ણા છે. તૃષ્ણા વાળો મનુષ્ય ગમે તેટલા ભોગ વેભવો પ્રાપ્ત છતાં સુખી થતો નથી, ન્યારે સંતોષી મનુષ્ય ગમે તેવી રિચતિમાં પણ સુખી રહી શકે છે.

૩ આસ્તિક્ય—પરમાત્માના અસ્તિત્વમાં અને શાસ્ત્રમાં શ્રદ્ધા રાખવી તે આસ્તિક્ય છે. હૃદયમાં પરમાત્માના અસ્તિત્વ માટે દૃઢ મંથી વાળવી, અને અવિશ્વાસ ન રાખવો એ આસ્તિક્ય છે. પરમાત્મા નથી એવું માનનાર નાસ્તિક છે. ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધાવાળા પુરુષે નાસ્તિક મનુષ્યોનો સંગ પણ ન કરવો. ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખવી એજ ઈશ્વર-દર્શન માટે અનુકુળ માર્ગ છે.

૪ દાન—પોતાને પ્રાપ્ત વસ્તુ યોગ્ય પાત્રને તેના હિત અર્થે આપવી તે દાન છે. પ્રાપ્ત દ્રવ્યનો પરોપકારાર્થે પુણ્યકર્મમાં વ્યય કરવો. અતિથીનું સંમાન કરવું, ગરીબોને અને સુપાત્રને અન્ન વગેરે આપવાં, ઉપદેશ આપવો, એ સર્વ દાન ગણાય છે. સર્વ દાનમાં અન્નદાન શ્રેષ્ઠ છે. તે ઉપરાંત સુવર્ણ, પૃથ્વી ને ગાયનું દાન કરવું તે પણ ઉત્તમ મનાય છે. દાન સુપાત્રને જ કરવું. અપાત્રને આપેલું દાન નિષ્ફળ જાય છે. દ્રવ્ય આજ છે ને કાલે નથી, લક્ષ્મી ચંચળ છે, આવવું ને જવું એ તેનો સ્વભાવ છે, માટે જેટલું પોતાને હાથે સત્કર્મ નિમિત્તે દાન અપાય તેટલું જ આપણું માનવું. માટે મનુષ્યે દાનશીલ સ્વભાવ રાખી બને તે પ્રમાણે દાન આપવા પ્રયત્ન કરવા.

૫ ઈશ્વરપૂજન—પોતાના ઇષ્ટદેવનું શ્રદ્ધાભક્તિપૂર્વકપૂજન કરી, ચંદન, પુષ્પ નૈવેદ્યાદિથી અર્ચન કરવું તે ઈશ્વરપૂજન છે. મનને રાગદ્વેષરહિત રાખી, સત્ય બોલી, અહિંસાવ્રત આચરવું, તે પણ ઈશ્વરપૂજન છે.

૬ સિદ્ધાન્તવાક્ય અવશ્ય—ઉપનિષદાદિ ધાર્મિક ગ્રંથોની કશા વિધિપૂર્વક સાંભળવી તે સિદ્ધાન્તવાક્યઅવશ્ય છે. તત્ત્વસાક્ષાત્કાર માટે શ્રદ્ધાપૂર્વક વેદાંત વાક્યોનું અવશ્ય કરવું, મનન કરવું અને નિદિધ્યાસન કરવું એ મનુષ્યમાત્રનો ધર્મ છે.

૭ મતિ—યોગાદિ સત્કર્મમાં સંશય વિપર્યય રહિત સુદૃઢ શ્રદ્ધા તે મતિ છે. શ્રદ્ધાથી ઇશ્વર સહાય કરે છે. શ્રદ્ધાથી ઉત્સાહ વધે છે, ઉત્સાહથી કર્તવ્યની અખંડ સ્મૃતિ રહે છે, તેથી એકાગ્રતા સિદ્ધ થાય છે, એકાગ્રતાથી વિવેકજ્યાતિરૂપ પ્રજ્ઞા ઉપજે છે અને એ પ્રજ્ઞાથી અસંપ્રજ્ઞાતયોગ ઉપજે છે.

શ્રદ્ધાવાન મનુષ્ય જ યોગ્ય કર્તવ્યમાં સ્થિત રહી શકે છે માટે મનુષ્યે શ્રદ્ધાવાળા થવું જોઈએ. અનેક પ્રકારના સુખથી પણ ભુક્તિ ન લોભાય તે પણ મતિ કહેવાય છે.

૮ લજ્જા—અયોગ્ય કર્મ કરતાં લજ્જા કિંવા શરમ ઉપજવી, પરસ્ત્રીગમન કે ખીજાં નિંદ કરવાથી લોકોની શરમ ઉપજવી, લોકોનો ભય થવો, તે લજ્જા કે શરમ છે. નિંદા કર્મ કરતાં દરેક જણે શરમાવું જોઈએ.

૯ જપ—ગુરુ ઉપદિષ્ટ મંત્રો, પ્રણવાદિ મંત્રો વિગેરે ધણા મંત્રો છે, તેમાંના કોઈ મંત્રનો જપ કરવો તે જપ છે. આલ્પવૃત્તિયોને અંતરમાં શમાવવા માટે જપ ઉપયોગી છે. મોટે મંત્ર ઓલી જપ કરવો તે વાચક જપ છે. મનમાં મંત્ર જપવો તે માનસ જપ છે, મંત્રના દેવતામાં કે મંત્રના વર્ણોમાં ચિત્ત એકાગ્ર કરી જપ કરવો તે ધ્યાન સહિત માનસ જપ કહેવાય છે. એક કરતાં ખીજો સહસ્ત્ર ગુણ ફળ વધુ આપે છે મંત્રનો અર્થ જાણી તે અર્થમાં વૃત્તિ પરાવી જપ કરવાથી વધુ ફળ મળે છે.

ભગવાને કહ્યું છે કે: યજ્ઞાનાં જપ યજ્ઞોસ્મિ યજ્ઞોમાં જપ યજ્ઞ હું, હું, જપથી ઉપાસ્ય દેવ પ્રસન્ન થાય છે, અને ઇષિત અર્થની સિદ્ધિ અર્પે છે.

૧૦ હોમ—મન સહિત ૧૧ ઇન્દ્રિયો છે. તે અગીયારે ઇન્દ્રિયોને તેમના અયોગ્ય વિષયોથી રોકીને બ્રહ્મરૂપ અગ્નિને વિષે હોમથી તે સાત્ત્વિક હોમ છે, પશુ કે ઇળાદિનો કોઇપણ ઇળની ઇચ્છાપૂર્વક અગ્નિમાં હોમ કરવો તે દેવોને પ્રસન્ન કરવાનો હોમ છે.

આ પ્રમાણે યમ અને નિયમના અંગોનું પાલન કરનાર મનુષ્ય જ આગળ યોગ્ય સત્કર્મ કરવાનો અધિકારી થાય છે. તેનું પાલન કરવાથી જ મનુષ્યનું ચારિત્ર્ય ઉત્તરગ અને મન પવિત્ર બને છે. જે પછી તે જે સત્ક્રિયા કરે છે તે સત્વર ઇળ આપનારી નીચડે છે.

આપણા વ્યવહારમાં રચીપચી રહેલા અનેક મનુષ્યો રોજ સહવારમાં સંધ્યાદિ નિત્ય પુજનો વિધિ કરે છે, છતાં તે આ યમ અને નિયમ એ જે અંગોનું પાલન ન કરવાથી સત્ક્રિયાના ખરા ઇળને મેળવી શકતા નથી. માટે જે મનુષ્યોને આત્મન્યોતાનો સાક્ષાત્કાર કરવાની ઇચ્છા હોય તેણે સર્વથી પ્રથમ પોતાના વિચાર અને આચારની શુદ્ધિ માટે યમ અને નિયમો પાળવા જાંઠએ, અને ઇશ્વર દર્શનની યોગ્યતા મેળવવી જાંઠએ.

યોગ વિદ્યા, મેસ્મેરીઝમ, વિગેરે ઉપયોગી વિદ્યાનો ભંડાર
ત્રિકાળદર્શકદર્પણ અને પ્રેતાવાહન વિદ્યા.

આ પુસ્તકના ૧૬ ભાગ અને ૧૦૦ ઉપર પ્રકરણો છે. યોગવિદ્યા, હિપ્નોટીઝમ, કામશાસ્ત્ર, મત્રશાસ્ત્ર, બ્રહ્મવિદ્યા વિગેરે અનેક ગુપ્ત વિદ્યાઓનો તેમાં ભંડાર છે. કીમત રૂ. ૫—૦—૦

વ્યવસ્થાપક ભાગ્યોદય અમદાવાદ.



પ્રકરણ ૩ જી.

સંધ્યામાં યોગનો સમાવેશ.

દિ જ વર્ગે દરરોજ સંધ્યા કરવાની હોય છે. બ્રાહ્મણ ક્ષત્રિય અને વૈશ્ય એ દિજ વર્ગ ગણાય છે. તેમાં કેટલાક ક્ષત્રિય અને વૈશ્યોએ તો ઘણા કાળથી સંધ્યાને નેવે મૂકી છે બ્રાહ્મણો હજી પણ સંધ્યાદિ નિત્યકર્મ કરે છે. છતાં કેટલાક સમજ્યા વગર સંધ્યા કરતા હોવાથી સંધ્યાનું જે ફળ મળવું જોઈએ તે મળતું નથી.

પ્રાતકાલનાં કાર્યો.

મનુષ્યે સહવારમાં બ્રાહ્મસુદર્તે ઉડવું. ચાર વાગે ન ઉડાય તો સૂર્ય ઉદય થતાં પહેલાં તો જરૂર પથારીમાંથી ઉડી જવું જોઈએ. જનમ્રત થઈ પોતાના ઇષ્ટદેવનું સ્મરણ કરી, માંગલિક પદાર્થો કિંવા દેવપ્રતિમાનું દર્શન કરી બેસા થવું. પછી પાણીના ત્રણ ડાગળા કરવા, માંગલિક પદાર્થોમાં પોતાના જન્મણા હાથની હથેળી, જનોઈની બ્રહ્મગ્રંથીનો પણ સમાવેશ છે. ઉડીને તે જોવાં. ઉડ્યા પછી મળ મૂત્રાદિનું વિસર્જન કરી હાથ પગ માટી વડે સ્વચ્છ કરવા.

તે પછી દાતણ કરી મુખ સ્વચ્છ કરી સ્નાન કરવું. સ્નાનથી શરીર સ્વચ્છ કરી સંધ્યાદિ નિત્યકર્મમાં જોડાવું. દિજવર્ગને શાસ્ત્રમાં ત્રિકાળ સંધ્યા કરવાની આજ્ઞા છે. સહવારની સંધ્યા તે પ્રાતઃસંધ્યા;

બપોરની સંધ્યા તે મધ્યાહ્ન સંધ્યા અને સાંજની સંધ્યા તે સાયંસંધ્યા છે.

શાસ્ત્રમાં ઉંઠવાની વિધિ, મળમૂત્ર વિસર્જન કરવાની, દાંતણુ કરવાની અને સ્નાન કરવાની પણ વિધિ બતાવેલી છે. આપણે સમગ્ર સ્નાન સુધીની ક્રિયા તો નિયમસર કરીએ જ છીએ. હવે સંધ્યા કરવામાં યોગના બાકીના અંગો સમાઈ જાય છે. તે બતાવવા પ્રયત્ન કરીશું.

સંધ્યારહસ્ય.

સંધ્યામાં પ્રથમ સ્વચ્છ અને શાંત સ્થળે બેસવું. મન સ્થિર કરવા પદ્માસન વાળી બેસવું. આચ્યુત્તન કરી પ્રાણાયામ કરવો, પછી સંકલ્પ કરી, ભૂમિ ધારણ કરવાનો હોય છે.

સંધ્યા એ શું છે તે ઘણા સમજતા નથી. સન્ધિ પ્રકાશ એટલે પ્રાણાપાનનો સન્ધિક્રમ એ સંધ્યા છે. બાહ્યસૂર્યને પ્રાતઃ સાયં સંધ્યા અને જેવી રીતે આપણે પ્રત્યક્ષ અર્ચ-અંજલિ આપીએ છીએ, તે પ્રકારે અંતર સૂર્યની-મણિપુરચક્ર કિંવા સૂર્યચક્રની સંધ્યા કરવી જોઈએ. બાહ્યસંધ્યા સૂર્ય ઉદયથી અને સૂર્ય અસ્તથી ત્રણ ઘડી સુધી કરવી જોઈએ, તેથી માંડી સંધ્યા કરવાથી પ્રાયશ્ચિત્ત કરવું પડે છે. અને થોડો સમય વિત્તંબ થયો હોય તો સૂર્યને એક અર્ધ વધુ આપવો પડે છે, અને વધુ સમય વિત્તંબ થયો હોય તો ૧૦૮ ગાયત્રી મન્ત્ર પ્રથમ જગ્યા પછી સંધ્યા કરવી જોઈએ.

ભગવાન યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું છે કે, —

યાવન્તોઽસ્યાં પૃથિવ્યાં હિ વિકર્પસ્થાસ્તુ વૈદિજાઃ।

તેષાં વ પાવનાર્થાય સન્ધ્યા સૃષ્ટા સ્વયંભવા ॥

નિદ્રાયાં વા શિવા વાપિ યદ્દજ્ઞાનકૃત મંબતે ।

ત્રિકાલ સન્ધ્યા કરણાત્તત્સર્વે હિ પ્રણયતિ ॥

અર્થાત—આ પૃથ્વીમાં જોડના આત્મજ્યુ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય—દ્વિજજન દુરાચરણી છે તેને પાવન—પવિત્ર કરવા માટે સ્વયં બ્રહ્માએ સન્ધ્યાવિધિ બનાવી છે. રાત્રિ કે દિવસે અજ્ઞાનવશ થઇને દુરાચરણ થઈ જાય છે—તેનો ત્રિકાલસંધ્યા કરવાથી નાશ થાય છે.

ભગવાન વેદંબ્યાસે પણ કહ્યું છે કે:—

તસ્માભિત્યં પ્રકૃર્ત્વયં સન્ધ્યોપાસન મુત્તમમ્ ।

તદભાવેઽન્ય કર્માદાવધિકારી ભવેન્નહિ ॥

એથી સન્ધ્યોપાસનાનું ઉત્તમ કર્મ નિત્ય કરતા રહેવું જોઈએ, એ કર્યા વગર દ્વિજ લોકો બીજા કર્મના અધિકારી થતા નથી.

સંધ્યોપાસનામાં મુખ્ય ગાયત્રીમંત્ર છે. તેમાં ઐકાર પિતૃરુપ છે, અને ગાયત્રી માતૃરુપ છે. માર્કંડેય ઋષિ કહે છે કે:—

ગાયત્રી વેદજનની ગાયત્રી લોકપાવની ।

ન ગાયત્ર્યાઃ પરં પ્રાપ્યમેતદ્વિજ્ઞાન મુચ્યતે ।

ગાયત્રી વેદની જનની છે. ગાયત્રી લોકપાવની છે. ગાયત્રી સમાન કોઈ જન્મ નથી, તેમાં જ્ઞાનવિજ્ઞાન ભરેલું છે.

ગાયત્રીમંત્રનું રહસ્ય.

ૐ મુર્મુવઃસ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ ! ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત ।

આ ગાયત્રી મંત્ર છે.—ગાયત્રી મંત્ર એ ભગવાન સૂર્ય-બ્રહ્માની ઉપાસના છે.

ૐ એ પ્રણવમંત્ર ઈશ્વરનું સ્વરુપ છે. મુર એટલે પૃથ્વી, મુવઃ

એટલે મધ્યદેશ અને સ્વઃ એટલે સ્વર્ગ. અર્થાત્ ભૂમિ જેના શિરરૂપ છે, અંતરાક્ષ જેના હસ્તરૂપ છે, અને સ્વર્ગ જેના પગરૂપે છે તેવા 'મુર્ધુજઃ સ્વઃ' રૂપને ધારણ કરનાર હું ૐ પુરુષ છું.

ગાયત્રી મંત્રમાં તત્, સતિત્, વરેણ્યં, મર્ગઃ, દેવસ્ય, ધીમહિ, ધિયઃ, યઃ, નઃ, પ્રચોદયાત્—એમાં દસ પદ છે.

તત્—એટલે જે વાણી અને મનથી જાણી શકાય નહિ એવો, સૂર્યમન્ડલમાં જેનું ધ્યાન થાય છે તે,

સતિત્—એટલે તે સૂર્યની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય કરનાર સૂર્ય—બ્રહ્મ.

વરેણ્યં—એટલે જે સર્વતા આશ્રયમૂળ છે અને આ જગત્ જેના આધારે છે તે. વરવા યોગ્ય, પુજન કરવા લાયક.

મર્ગઃ—એટલે જે પોતાના સાક્ષાત્કારથી અવિદ્યા માયાની શક્તિનું દહન કરે છે તે તેજ સ્વરૂપ.

દેવસ્ય—એટલે સર્વત્ર પ્રકાશ પામનાર તે આનન્દથી કીડ કરનાર દેવ.

ધીમહિ—એટલે 'હું તેજ છું'—અર્થાત્ આ અમેદ સિધ્ધ કરવાને માટે તેનું હું ધ્યાન કરું છું.

ધિયઃ—એટલે અન્તર્નિગૂઢ પ્રચુરનો—ૐ કારનો પ્રચાર કરનારી અંતઃકરણની વૃત્તિઓને

યઃ—સત્યતા તાદિ લક્ષણ અત્રિંગવર્મ અર્થાત્ બ્રહ્મરૂપ સૂર્ય.

નઃ—વણે ભાગે મિત્ર—સૂર્ય એદદૃષ્ટિનો અભ્યાસ કરનાર અમને

પ્રચોદયાત્—એટલે પ્રેરણા કરો.

આ પ્રમાણે આપણે કેટલી ગંભીર ભાવના કરીએ છીએ કે હું સૂર્યરૂપ છું. મારા પ્રકાશથી સર્વ પ્રકાશિત થાય છે, સૂર્યજ મારા પ્રાણ

છે. આ રીતે મંત્રના અર્થના જ્ઞાનપૂર્વક ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરવો જોઈએ. બધા લોકો કરતા નથી.

હે ભગવન્ સૂર્ય ! જગતને પ્રકાશ આપવા માટે એકલા ફરનાર, હે જ્ઞાનમય ! સર્વનું નિયમન કરનારા યમસ્વરૂપ, સર્વના પ્રાણોને અને રસોને આકર્ષણ કરનારા સૂર્ય ! આપના તેજરૂપ કિરણોનો પ્રસાર કરીને તમ કરનારા તેજનો ઉપસંહાર કરી દો જેથી તમારા દસ્યસ્વરૂપની આગળ રહેલા પરમ સત્યને હું દેખી શકું. અર્થાત સદ્-વસ્તુના અનુભવથી તમારા સત્ય સુંદર, અને મંગલ સ્વરૂપનાં મને દર્શન થશે. તમારા મંગલમય પરમ સત્યનાં દર્શનને લીધે હું યોગ્ય છું. હે ભગવન ! મને આપનાં દર્શન આપો.

મસ્તકમાં વિચારનું સ્પુરણ (Vibration) થાય છે. તે અનુસાર સૂર્યચક્ર-મણિપુરચક્રનો સંક્રાય અને વિકાસ થાય છે. એથી ભગવન્ પતંજલિએ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ અષ્ટાંગ યોગનું પ્રતિપાદન કર્યું છે.

યમનિયમથી વિચારની શુદ્ધિ થાય છે તે આપણે આગલા પ્રકરણમાં વાંચ્યું. આસનથી દેહની શુદ્ધિ થાય છે. પ્રાણાયામથી નાડિયોની શુદ્ધિ થાય છે, પ્રત્યાહારથી ઇન્દ્રિયોની શુદ્ધિ થાય છે. અને ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિથી ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે. સંધ્યામાં આ આઠે અંગોનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

જેમ જેમ દેહ, ઇન્દ્રિય, મન વિગેરેની શુદ્ધતા થાય છે, તેમ તેમ શુભ વિચાર વધે છે, આ સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્રની ધારણા કરવાથી ખરાબ વિચારો શમી જાય છે અને શુભ વિચારો ઉદ્ભવે છે.

ભગવાન પતંજલિએ યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે :

‘ યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ ’

ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ એજ યોગનું લક્ષણ છે, અને આ પ્રમાણે સંધ્યામાં ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરવા માટે આપણે પ્રાણાયામાદિ સત્ક્રિયાઓ કરવાની છે.

સંધ્યામાં ગાયત્રીનું આવાહન કરવાનું હોય છે. ગાયત્રીનું આવાહન કર્યા પછી સૂર્યને અર્ચ્વ આપવાના હોય છે. અર્ચ્વ આપ્યા પછી સૂર્ય ઉપસ્થાન કરવાનું હોય છે. અને તે પછી જપ કરવાના હોય છે.

સંધ્યામાં યોગનાં છ અંગોનો સમાવેશ.

યોગના યમ અને નિયમ એ બે અંગોનું સ્વરૂપ આગત્રા પ્રકરણમાં આવી ગયું. એ બે અંગોનું પાલન કરવાથી સંધ્યા કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. તે પછી આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ અંગોનો પણ સંધ્યામાં સમાવેશ છે. સંધ્યામાં આસન સ્થિર કરવાની પ્રથમ અગત્ય મનાય છે. આસન સ્થિર થતાં પ્રાણાયામ કરવાના હોય છે. આસન અને પ્રાણાયામ એ બે અંગો સંધ્યાના પ્રારંભમાં જ કરવાના છે અને તે પછી પ્રત્યાહાર છે.

એક પછી એક અંગો સિધ્ધ કરવાના છે. સંધ્યા કરવા ગમે તેવી જગામાં અને ગમે તેવી અગ્યવસ્થા રીતે બેસી જવાનું નથી. તે માટે સ્વચ્છ જગા હોવી જોઈએ, ત્યાં આસન વાળી સીધા ટટાર બેસવાનું વિધાન છે. આસન સિધ્ધ થતાંજ ખરી રીતે પ્રાણાયામ થઈ શકે છે. નાક ઝાલી ગમે તેમ મોંઢે બડબડી તે ગાયત્રીમંત્ર જપવો એ પ્રાણાયામ નથી. સંધ્યામાં ઘણા માણસો આવા જ પ્રાણાયામો કરે છે અને તેથી તે પ્રાણાયામના દિવ્ય ફળને મેળવી શકતા નથી.

આસન

આસન ૮૪ જાતનાં છે, શરીરની સ્થિરતા થઈ મનની સ્થિરતા જણાય તે માટે આસનની જરૂર છે. શરીર સ્થિર થયા વગર મન સ્થિર

થતું નથી અને મન સ્થિર થયા વગર આત્મજ્યોતિમાં મન પરાવાતું નથી. માટે સંધ્યામાં આસનની પ્રથમ અગત્ય દર્શાવી છે. તેમાં સિધ્ધાસન કે પદ્માસન એ આસનો ધણુ ખરાને ઠીક પડે તેવાં છે.

સિદ્ધાસન—ડાખા પગને આડો રાખીને તેની પાની સીવનીમાં રાખવી અને જમણા પગની પાની ઉપર ઉપર રાખી ડોકીને નીચી નમાવી હડપચી હૃદયની સમીપના દેશમાં કે હૃદય ઉપર ચાર આંગળ પર લગાડી સ્થિર ચિતે બેસવું. આંખ ઉઘાડી રાખી દૃષ્ટિ ત્રિકુટી-ત્રિકુટિમાં સ્થાપી ડાખા હાથના છતા પાંજ પર જમણો હાથ છતો રાખી બેસવું તે સિદ્ધાસન છે.

પદ્માસન—જમણા પગને ડાખા સાથળ ઉપર અને ડાખા પગને જમણા સાથળ ઉપર રાખીને ડોકને રહેજ નીચી નમાવી હડપચીને હૃદય પાસે રાખી બેસવું તે પદ્માસન ગણાય છે.

સીંઘા ટટાર બેસવું, કરોડ સીંચી રહે તેવી રીતે બેસી પંજી પ્રાણાયામ કરવાના છે. આસન સ્થિર કર્યા પંજી જ પ્રાણાયામ કરવાના છે. આવી રીતે યોગનાં યમ, નિયમ અને આસન શિષ્ય કરી પંજી પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવી.

પ્રાણાયામ.

શ્વાસોશ્વાસની ગતિનો નિરોધ કરી પ્રાણને રોકવો તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પ્રણવ મંત્રનો જપ કરવાની સાથે પ્રાણાયામ કરવા તે મગર્મ છે અને મંત્ર વગર પ્રાણાયામ કરવા તે અગર્મ છે.

પ્રાણાયામમાં શરીરના વાયુને નાકદ્વારા બહાર ડાઠી સ્થિર થવું તે રેચક પ્રાણાયામ, બહારના વાયુને નાક દ્વારા અંતર આકર્ષવો તે પુરક અને તે વાયુને શરીરમાં રોકી રાખવો તે કુંભક છે. રેચક, પુરક અને કુંભક કરી પ્રાણાયામથી વાયુને સ્થિર કરવો તે પ્રાણાયામ છે.

વાયુ સ્થિર થતાં ચિત્ત સ્થિર થાય છે અને ચિત્ત સ્થિર થતાં આત્મ-જ્યોતિની ધારણા, ખ્યાન, અને સમાધિ થઈ શકે છે. માટે પ્રાણાયામનું વિધાન સંધ્યામાં પણ સર્વથી પ્રથમ આપેલું છે, પ્રાણાયામના અભ્યાસથી નાડીઓ મળ રહિત થાય છે.

સ્નાનાદિથી શુદ્ધ થઈ પવિત્ર સ્થળે આસન પાથરી ઉત્તર કે પૂર્વ તરફ મુખ રાખી પદ્માસન કે સિદ્ધાસન વાળી બેસવું. પછી આસન કરી પ્રાણાયામ નિચેની રીતે કરવો.

નાકના જમણા છિદ્રને ડાબી ડાબા છિદ્રમાંથી પવનને બહાર કાઢવો, પછી નાકના જમણા છિદ્રને જમણા હાથના અંગુડાથી ડાબી ડાબા છિદ્રથી બહારના પવનને અંદર ખેંચવો અને ગાયત્રી મંત્ર એકવાર બોલવો તે પૂરક છે. આ વખતે નાભિની તળે આવેલા મણિપુરચક્રમાં વિષ્ણુનું ખ્યાન ધરવું. અને મૂળમંધ રાખવો. પછી નાકનાં બંને છિદ્રોને દાબી પવનને ચાર ગાયત્રી મંત્ર જપતા સુધી અંદર પુરી રાખવો તે કુંભક છે. આ વખતે હૃદયમાં શ્વેત્તાનું કે અગ્નિનું ખ્યાન ધરવું અને જઞ્ઞધરમંધ રાખવો, પછી ઉદરના સર્વ વાયુને બે ગાયત્રી મંત્ર બોલી તેટલા સમયમાં જમણા છિદ્રમાંથી બહાર કાઢવો અને ડાબુ છિદ્ર જમણા હાથની અનામિકા ને કાનટકા એ આંગળીથી બંધ રાખવું, તે રેચક છે. તે વખતે ઉડીયાનમંધ કરવો. પછી જમણા છિદ્રમાંથી વાયુને અંદર ખેંચી પૂરક કરવો, પછી પવનને અંદર રોકી રાખી કુંભક કરવો અને પવન ડાબા છિદ્રમાંથી બહાર કાઢવો. આ વખતે પણ ઉપર પ્રમાણે ગાયત્રીમંત્રનો જપ કરવો. પવનને જે છિદ્રથી અંદર પૂર્યો હોય તે છિદ્રથી ફરી રેચક થાય ત્યારે એક પ્રાણાયામ થાય છે. પ્રથમ પૂરક, કુંભક, રેચક કરી, ફરી પૂરક, કુંભક અને રેચક કરવો તે એક પ્રાણાયામ ગણાય છે.

સંધ્યાના પ્રારંભમાં પ્રાણાયામ કરવાનો છે. આ પ્રાણાયામ કરતાંજ ધણાને આવડતો નથી, માત્ર નાસિકારું ગ્રાહી રાખવું ને મોં ઉઘાડુ રાખી મંત્ર બળડી જવો એટલે પ્રાણાયામ થયો એવું માનનારા ધણા છે. આ પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરવાથી પ્રાણ સ્થિર થાય છે, અને પ્રાણ સ્થિર થતાં મન સ્થિર થાય છે. મન સ્થિર થયા પછી જ આગળ સંધ્યા કરવાનું વિધાન છે.

સંધ્યા તો ધણા કરે છે પણ તેના ખરા રહસ્યને સમજ્યા વગર ધણા સંધ્યા કરે છે તેથી તેમને તેનું ખરું ફળ મળતું નથી.

પ્રાણાયામમાં મૂળખંધ, જલધંધરખંધ અને ઉડ્ડિયાનખંધ કરવાનું કહ્યું છે, તે આ પ્રમાણે છે.

મૂળખંધ—પ્રાણાયામ કરતાં પ્રાણને પ્રથમ અંદર પુરવો પડે છે. તે વખતે ગુદાને ઉર્ધ્વ સંકોચવી અને નાભિને કરોડ તરફ સંકોચી અપાન વાયુને ઉંચો ચઢાવવો તે મૂળખંધ મુદ્રા છે, આ મુદ્રાથી અપાન વાયુની અને પ્રાણવાયુની એકતા થાય છે. જેથી શરીરમાં મળ રહેતો નથી. મૂળખંધથી અપાન વાયુ ઉપર ચઢે છે તે કુંડીની નીચે ત્રિકાણાકાર મણિપુરચક્ર કિંવા અગ્નિમંડળ છે તેમાં પ્રવેશ કરે છે પછી અગ્નિ અને અપાનવાયુ બંને પ્રાણવાયુમાં જાય છે જેથી અગ્નિ પ્રદિપ્ત થતાં નાભિ તળે રહેલી કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થાય છે અને તેનો સુષુપ્ત્યામાં પ્રવેશ થાય છે. કુંડલિનીને જાગ્રત કરવા મૂળખંધ મુદ્રા ઉપયોગી છે. પ્રાણને અંદર પૂરતી વખતે મૂળખંધ મુદ્રા કરવી જોઈએ તેથી પ્રાણ અપાનની એકતા થઈ કુંડલિની જાગ્રત થઈ સુષુપ્ત્યાનો માર્ગ ખુલ્લો કરે છે.

જલધંધરખંધ—પ્રાણને અંદર પુરી કુંભક કરવો. તે વખતે જલધંધરખંધ મુદ્રા રાખવી. એટલે કંઠને સંકોચી નીચે નમાની દાઢીને

હૃદયથી ચાર આંગળ છેટે દૃઢપણે રાખવી તે જ્ઞાનધરખંધ મુદ્રા છે. આથી કપાળની અંદરના હિંદ્રમાં ચંદ્રામૃત રહે છે તેને નીચે જવા દેતું નથી. અને ઇંડા, પિંગળા નાડીના વહનનું સ્તંભન થાય છે.

ઉડ્ડીયાનખંધ—પ્રાણાયામમાં રેચક કરતી વખતે ઉડ્ડીયાનખંધ કરવો પડે છે. કુંભકના અંતમાં અને રેચકના પ્રારંભમાં ઉડ્ડીયાનખંધ કરવો જોઈએ. નાભિના ઉપરના તથા નીચેના ભાગને ખરડાની કરોડને અડે તેવી રીતે બળથી પાછા ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડ્ડીયાનખંધ મુદ્રા કહે છે. આ મુદ્રાથી પેટમાં રોકિલો પવન મધ્યનાડી સુષુમ્ણામાં થઈને બહારે બહારી ઉડી જાય છે. અને બહારે બહારમાં ગમન કરે છે તેને ઉડ્ડીયાનખંધ મુદ્રા કહે છે.

મૂળખંધથી અપાનવાયુની ઉર્વગતિ થાય છે, જ્ઞાનધરખંધથી ઇંડા પિંગળા નાડીનું વહન સ્તંભન પામે છે અને ઉડ્ડીયાનખંધથી શરીરમાંનો વાયુ સુષુમ્ણામાં ગમન કરે છે. તેથી પ્રાણવાયુ સ્થિર થાય છે, અને બહારે બહારમાં સ્થિતિ કરી રહે છે.

પ્રાણાયામ આ ત્રણે મુદ્રાઓ સાથે કરવાથી વધુ ફળ આપનાર થાય છે. સંધ્યામાં પ્રાણાયામનું વિધાન ખરું છતાં ઘણાય મનુષ્યો આ ત્રણ મુદ્રાઓ સાથે પ્રાણાયામ કરતા નથી.

પ્રત્યાહાર.

પ્રાણાયામ સિદ્ધ થયા પછી સંધ્યાનાં આગળનાં અંગે આવે છે. યોગમાં પણ પ્રાણાયામ પછી પ્રત્યાહાર આવે છે. ઇન્દ્રિયોને પોત પોતાના રાગદ્વેષાત્મક સ્વાભાવિક વિષયોમાંથી નિવૃત્ત કરી તેમને અયોગ્ય અહાર બંધ કરી, ચિત્તને આધિન કરવી તે પ્રત્યાહાર છે. અર્થાત વિષયોમાં ભટકતી ઇન્દ્રિયોને રોડી ચિત્તમાં સ્થિર કરવી તે પ્રત્યાહાર છે. પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થવાથી ચિત્ત સ્થિર થતાં આત્મજ્યોતિનાં

દર્શન કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

સંખ્યામાં પણ ઇન્દ્રિયોને આત્મામાં સ્થિર કરવાની પહેલી જરૂર છે. ભટકતી ઇન્દ્રિયોની સંખ્યા ન થઈ શકે. પદ્માસનવાળી શ્વાસોશ્વાસની મનિ રોકી કુંભક કરવાની, ત્રિકુનીમાં કે નામિકાના અવભાગ ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાની, કૃત્ત્રવનેમા સામે ત્રાટક કરવાથી ઇન્દ્રિયો સ્થિર થાય છે,

આ પ્રમાણે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થતા પછી જ આગળ ધારણા, ધ્યાન અને મમાદિ સિદ્ધ કરી શકાય છે. યોગનાં આ તમામ અંગોનો સંખ્યામાં સમાવેશ થઈ જાય છે.

પ્રથમ ભાગ ધારણ કરી, ત્રણ આયમન કરી, શિષ્યા બંધવી, પછી ત્રણ આયમન કરી માર્જન કરવું, પછી આસન ઉપર જઈ છાંડી આસનનું માર્જન કરવું, પછી આયમન કરી ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા, પછી સંકલ્પ કરવો પછી આયમન કરી ગાયત્રીનું આવાહન કરવું. પછી આયમન, અવમાર્જણ કરી સૂર્યને ગાયત્રી મંત્ર બોલી ત્રણ અર્ધ આપવા. સૂર્યને અર્ધ આપ્યા પછી સૂર્યનું ઉપસ્થાન કરવું. તે પછી ગાયત્રી મંત્રના જપ કરવા.

સંખ્યામાં મુખ્ય રીતે મંત્ર ધારણ, શિષ્યા બંધન, આયમન પ્રાણાયામ, સંકલ્પ, માર્જન, ગાયત્રી આવાહન, સૂર્ય અર્ધ, સૂર્ય ઉપસ્થાન અને જપ કરવાના હોય છે.

ગાયત્રીનું આવાહન, સૂર્યને અર્ધ આપવા, અને સૂર્યનું ઉપસ્થાન કરવામાં ગાયત્રી દેવોની તેમ સૂર્ય દેવતાની ધારણા કરવાની હોય છે. અને અને જે જપ કરવાના હોય છે તેમાં ધ્યાન કરવાનું હોય છે. એટલે ધારણા અને ધ્યાન એ બે અંગોનો આમાં સમાવેશ થઈ જાય છે.

ધારણા.

ગાયત્રીનું આવાહન કરવામાં ગાયત્રી દેવીની ધારણા પ્રથમ કરવી જોઈએ. સૂર્યોપસ્થાન અને અર્ધમાં સૂર્યનું ધ્યાન કરવું જોઈએ. અને જપમાં ધારણા અને ધ્યાન બંને હોય છે.

યોગનાં પ્રથમનાં પાંચ અંગો સિદ્ધ થયા પછી ધારણા સિદ્ધ કરવી પડે છે. ચિત્ત સ્થિર થાય છે, તોજ ધારણા થઈ શકે છે. જે દેવનું આવાહન કરવું હોય, જે દેવને અર્ધ આપવા હોય કે જે દેવનું ઉપસ્થાન કરવું હોય તે દેવની સાથે ચિત્તને એકાગ્ર કરવું તે ધારણા છે. ધારણા હૃદયમંદિરમાં રહેલા ચૈતન્યમાં, નાભિની પાછળના ભાગમાં રહેલા મણિપુર ચક્રમાં, તાળવામાં રહેલા સહસ્ત્રલક્ષ પદ્મમાં તે તે દેવની કલ્પના કરીને તેની સાથે ચિત્તને એકાગ્ર કરીને કરવી. સંધ્યામાં ધારણા અવશ્ય કરવી જોઈએ.

ધ્યાન.

સંધ્યામાં સૂર્યોપસ્થાન કરવાનું હોય છે. તે વખતે સૂર્યનું ધ્યાન કરવું જોઈએ. પ્રથમ ધારણા થાય તે પછીજ ધ્યાન થઈ શકે છે. ધારણા કરી જે દેવની સાથે ચિત્ત એકાગ્ર કર્યું હોય તે દેવમાં ચિત્ત-વૃત્તિનો તૈલ ધારાની માફક અખંડ જે પ્રવાહ ચાલે તે ધ્યાન કહેવાય છે. શ્રીપતંજલિ મુનિએ કહ્યું છે કે:

“તત્ર પ્રત્યયૈકતાનતા ધ્યાનમ્”

એટલે-ધારણાના દેશ વિષે ચિત્તવૃત્તિયોનું એકતાન થઈ જવું તે ધ્યાન છે.

આ પ્રમાણે જે દેવનું આવાહન કરવું હોય તેની પણ પ્રથમ ધારણા કરી ધ્યાન કરવાનું હોય છે. સંધ્યામાં ધ્યાન કરવાનું વિધાન છે પણ કેટલાય તે વાત સમજતા નથી. ગાયત્રીનું આવાહન

કરતી વખતે માત્ર મોંઢેથી ગાયત્રીના આવાહનનો મંત્ર બોલી ગયા એટલે ચાલ્યું. સૂર્યોપસ્થાન વખતે માત્ર મંત્ર બોલી ગયા એટલે ચાલ્યું. અર્ધ આપવામાં આવ્યમતી ભરી પાણી તરભાણીમાં રેડ્યું એટલે ચાલ્યું. ધ્યાનની વાત તો કોરે જ રહે છે, અને તે તે વસ્તુની ધારણા અને ધ્યાન કર્યા વગર કરેલી ક્રિયા ફળ આપતી નથી. માટે સંધ્યા કરવી તે પણ સમજીને કરવી.

સમાધિ.

આ પ્રમાણે યોગનાં સાત અંગોનો સંધ્યામાં સમાવેશ થઈ જાય છે. હવે આઠમું અંગ સમાધિનું રહ્યું તેનો પણ સંધ્યામાં સમાવેશ થઈ જાય છે. સંધ્યાને અંતે ગાયત્રી મંત્રના જપ કરવાનું વિધાન છે. તે માત્ર મોંઢેથી ગાયત્રી મંત્ર બોલી મણકા ફેરવવા એવું નથી. તે વખતે મંત્રના અર્થમાં ધૃતિ પરાંવી, તે અર્થમાં—તે દેવમાં તન્મય થઈ જવું તે જપ છે.

ધારણા અને ધ્યાન કરવાની વસ્તુ—દેવ તે ધ્યેય કહેવાય છે. ધ્યેય વસ્તુના સ્વરૂપમાં લિપ્ત થયેલું મન જ્યારે પોતાના મનનપણાના સ્વરૂપનો પરિત્યાગ કરીને સંકલ્પ વિકલ્પોથી રહિત થઈને માત્ર ધ્યેય વસ્તુના સ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે ત્યારે તેને સમાધિ કહે છે. જેમ સમુદ્રમાં પડેલું જળ સમુદ્રમાં અલિપ્ત થઈ જાય છે તેમ ધ્યેય વસ્તુમાં જોડાયેલું મન ધ્યેય વસ્તુથી અલિપ્ત થઈ જાય ત્યારે સમાધિ કહેવાય છે.

ધારણા સિદ્ધ થતાં ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે, ધ્યાન સિદ્ધ થતાં સમાધિ સિદ્ધ થાય છે. રોજના અભ્યાસથી આ ક્રિયાઓ સિદ્ધ થઈ શકે છે. આપણામાંના ધણાય દરરોજ સંધ્યા કરનારા હોય છે છતાં જોઈએ તો ભાગ્યેજ કાઠને આ અંગોની સિદ્ધિ થયેલી હશે.

આજે યોગથી ભડકનારા ધણા છે. યોગ તો ન સધાય એમ

માનનારા ધણા છે. ત્યાગી લોકો જ યોગ સાધી શકે એવી ધણાની માન્યતા છે પણ આ ભૂલ છે, આપણા વિદ્વાન ઋષિ મુનિઓએ આ યોગને જ સંખ્યા એવું ખીજું રૂપ આપ્યું છે, સંખ્યામાં જ યોગના તમામ અંગોનો સમાવેશ થઈ જાય છે. આપણે સંખ્યા તો દરરોજ કરીએ છીએ, એટલે યોગ દરરોજ સાધીએ છીએ. છતાં યોગનું ફળ નથી મળતું તેનું કારણ એ છે કે, આપણે સમન્યા વગર સંખ્યા કરીએ છીએ.

યોગનાં પ્રથમ બે અંગો યમ અને નિયમ કે જે આપણું ચારિત્ર્ય ઉચ્ચ બનાવનાર છે તે આપણે સિદ્ધ કર્યા હોતાં નથી અને તેથી જેમ રેતી ઉપર કોઈ બર બાંધે તેમ આપણો પાયો કાચો રાખી સંખ્યા કરીએ છીએ એટલે જ સંખ્યાના ખરા ફળને મેળવી શકતા નથી.

આપણે જ્યારે સંખ્યા તો રોજ કરીએ છીએ તો પછી સમજીને કેમ ન કરી ? યોગનાં આઠે અંગ સંખ્યામાં સમાઈ જાય છે. પ્રથમનાં બે આચારશુદ્ધિ માટે મહત્ત્વનાં છે, તે સિદ્ધ થતાં પછીનાં છ અંગોનો સંખ્યા કરતી વખતે અભ્યાસ કરવો ઘટે છે, અને સંખ્યાના પરિણામી ફળ-આત્મજ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર કરવો ઘટે છે, અને તે ફળને મેળવવા ભાગ્યશાળી થવું જોઈએ.

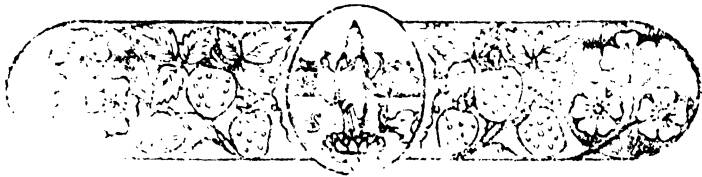
હવે કયા કયા સ્થાનમાં ધારણા, ખ્યાનાદિ થઈ શકે તેનો વિચાર આપણે આગલાં પ્રકરણોમાં કરીશું.

હિંદુસ્તાનની તીર્થયાત્રા

જેમાં હિંદુસ્તાનનાં તમામ તીર્થોનું સવિસ્તર વર્ણન છે

ક્રી ૩૭—૦—૦

ભાગ્યોદય ઓફીસ અમદાવાદ.



પ્રકરણ ચોથું.

પાંચક રહસ્ય.

શરીરની અદર પાંચ તત્ત્વો છે, દશ ઇન્દ્રિયો છે, સાત ધાતુઓ છે, અને છ ચક્રો છે.

પાંચતત્ત્વો—પૃથ્વી, જલ, તેજ, વાયુ અને આકાશ એ પાંચ તત્ત્વો છે. આ પાંચ તત્ત્વોમાંથી આપણું શરીર ઉપજ્યું છે એને તે પાંચ તત્ત્વોમાંજ શમાવાતું છે.

પાંચ કર્મેન્દ્રિયો—કાથ, પગ, વાણી, ઉપસ્થ અને ગુદા એ પાંચ કર્મેન્દ્રિયો છે.

પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો—આંખ, નાક, કાન, જીભ, અને ત્વચા એ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે.

ચાર અંતઃકરણ—મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર એ ચાર અંતઃકરણ છે.

પાંચ પ્રાણ—પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન અને વ્યાન એ પાંચ પ્રાણ છે.

પાંચ કોષ—અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય એ પાંચકોષ છે.

ત્રણ શરીર—સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ એમ ત્રણ શરીર છે.

ત્રણ શરીર અને પાંચ કાષથી આત્મા લિન્ન છે.

પંચભૂતોના ભૌતિક દેહને સ્થૂળ શરીર કહે છે, પંચભૂત, પંચ-પ્રાણ, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને ચાર અંતઃકર્મણના સમૂહને સૂક્ષ્મ શરીર કહે છે. અને મલિન સત્ત્વગુણ સહિત આવૃદ્ધા અંશ એ જીવનું કારણ શરીર છે.

સ્થૂળ શરીર એ અન્નમયકાષ છે, પાંચ પ્રાણ અને પાંચ કર્મેન્દ્રિયને પ્રાણુમય કાષ, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય સહિત મન એ મનોમય કાષ, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયસહિત બુદ્ધિને વિજ્ઞાનમયકાષ અને કારણ શરીરને આનંદમયકાષ કહે છે.

ત્રણે શરીર અને પાંચ કાષથી લિન્નને આત્મા તે સચ્ચિદાનંદ રૂપ છે તેજ આત્મજ્યોતિ છે, તેજ બ્રહ્મ છે.

મુખ્ય નાડી ત્રણ છે—ઉડા, પિંગળા અને સુષુમ્ણા, નાકના ડાબા છિદ્રમાંથી વહન કરનારી નાડી તે ઇડા અથવા ચંદ્રનાડી છે, જમણા છિદ્રમાંથી વહન કરનારી નાડી પિંગળા અથવા સુર્યનાડી છે અને તે બન્નેની વચ્ચે સુષુમ્ણા નાડી છે.

નાભિની નીચે તે ઉપરથી ઉપર કંઠ નામનું સ્થાન છે, એ કંઠમાંથી સુષુમ્ણા નાડી નીકળી મેરુદંડ-કરોડમાં થઇ કંઠ પ્રદેશ આગળ જાય છે. કંઠપ્રદેશ આગળથી નાડીની બે શાખા થઇ એક પાછળના ભાગે થઈ ભરૂં ગુદામાં થઈ બહારેન્દ્રિયમાં જાય છે, અને બીજી ત્રિકુટી-બ્રહ્મકુટીમાં થઈ બહારેન્દ્રિયમાં જાય છે.

આ સુષુમ્ણા નાડી વાટે યોગીઓ સદસ્તદત્તપદ્મમાં સ્થિત બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.

પ્રાણાયામ કરવાથી પ્રાણસ્થિર થાય છે, પ્રાણસ્થિર થતાં મનસ્થિર થાય છે, હૃદી નીચે કુંડલિનીનું સ્થાન છે તે ત્રણ અંધપૂર્વક

પ્રાણાયામ કરવાથી ઉત્થાન પામે છે અને તેથી સુષુમ્ણાનો માર્ગ ખુલ્લો થઈ શકે છે.

૫૩ ચક્રોનાં સ્થાન.

ધારણા કરવા માટે ૫૩ ચક્રો ઉપયોગનાં છે.

આ સુષુમ્ણા નાડીમાં ઘણાં ચક્રો છે. તેમાંના છ ચક્રો ૫૩ ચક્રો થી ઝોળખાય છે, એ ચક્રો ધારણા માટે વધુ ઉપયોગનાં છે,

છ ચક્રો—આધારચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાન, અનાહત, વિશુદ્ધ, અને આજ્ઞા એ છ ચક્રો સુષુમ્ણામાં છે.

૧ આધારચક્ર—ગુદાસ્થાનમાં છે, તે ત્રીકાણાકારે છે, તે ચતુષ્દળ પદ્મ—અર્થાત ચાર દળવાળું છે, તેનો વર્ણ અગ્નિ જેવો છે. તે ચક્રના દેવતા શ્રી ગણેશ છે. આ ચક્રમાં ધારણા કરવાથી પરમાનંદ થાય છે, સહજાનંદ, વીરાનંદ અને યોગાનંદનો અનુભવ થાય છે.

૨ સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર—આ ચક્ર ત્રિંગ્લસ્થાનના મૂળમાં પ્રવાહના અંકુર જેવા આકારે પડદત્તપદ્મ—છ દળવાળું અને સૂર્યના જેવા રંગનું છે. તેના અધિષ્ઠાતા દેવ શ્રી શક્તિ છે. આ ચક્રમાં ધારણા કરી શક્તિનું ધ્યાન કરાય છે.

૩ મણિપુર ચક્ર—આ ચક્ર નાભિ તળે દશ દળવાળું ત્રીકાણાકારે લાલરંગનું છે. તેના અધિષ્ઠાતા દેવ શ્રી વિષ્ણુ છે. આ ચક્રમાં ધ્યાન કરવાથી કુંડલિનીનું ઉત્થાન થઈ સુષુમ્ણાનો માર્ગ ખુલ્લો થાય છે.

૪ અનાહતચક્ર—આ ચક્રનું સ્થાન હૃદયમાં છે. તે ગોળાકાર છે, બાર દળવાળું અને સુવર્ણના જેવા રંગવાળું છે. તેના અધિષ્ઠાતા દેવ શ્રી શંકર છે.

૫ વિશુદ્ધચક્ર—આ ચક્રનું સ્થાન કંઠમાં છે, તે ગોળાકાર છે, તે સોળ દળવાળું અને ચંદ્રમા જેવા રંગનું છે. તેના અધિષ્ઠાતાદેવ શ્રી રૂદ્ર છે.

૬ આજ્ઞાચક્ર—આ ચક્રનું સ્થાન બે તેજા વચ્ચે બ્રહ્માંડના મધ્ય પ્રદેશમાં છે. તે લંબગોળ છે, બે દળવાળું છે અને રાતા રંગનું છે. તેના અધિષ્ઠાતાદેવ શ્રી મહેશ્વર છે.

આ પડદળચક્રો સુષુમ્ણામાં છે અને સાતમું ચક્ર જેને અજરા-મર કહે છે તે જ્વરરંધ્રમાં છે.

૭ અજરામર કે સદસ્તદ્વપદ્મ—આ ચક્ર જ્વરરંધ્રમાં છે, તે ગોળ છે, સદસ્તદ્વવાળું છે, સ્ફટિક જેવા રંગનું છે, અને નિરંતર સચ્ચિદાનંદ જ્યોતિસ્વરૂપ છે. ત્યાં પરબ્રહ્મનો નિવાસ છે.

આ ચક્રોમાં સ્થિત તે તે ચક્રના અધિષ્ઠાતાદેવની ધારણા થઈ શકે છે. ધારણા કરી તેનું ધ્યાન થઈ શકે છે, અને ધ્યાનની પરિપક્વ દશા એ સમાધિ છે. સંધ્યામાં જપ કરતી વખતે હૃદયમાં ધ્યાન ધરવાનું હોય છે. હૃદયમાં ધ્યાન ધરી મંત્રના અર્થમાં વ્રત્તિ રાખી જપ કરવાથી તે જપ ફળ આપી શકે છે, આજે તો માત્ર મણકા ફરી, મોંથી મંત્રો બહાર બહાર બોલી જઈ માળા પુરી કરવામાં જ વણા સમજે છે અને તેથી સંધ્યાનું જે બંદન મળતું નહીં તે વણાને મળતું નથી.

આ બધા ચક્રોમાં હૃદયપદ્મ જે અનાદ્યચક્ર ગણાય છે તે ઘાળું ઉપયોગી છે. ત્યાં પરમાત્મા—આત્મજ્યોતિનો વાસ છે. આ ચક્રમાં પરમાત્માની ધારણા કરી ધ્યાન કરવાથી સદસ્તદ્વપદ્મમાં સ્થિત પરબ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે. યોગની ક્રિયા સાધતાં નાભિ તળે આવેલા મણિ-પુરચક્રમાં સ્થિત વિષ્ણુનું ધ્યાન કરવાનું હોય છે. અને તેથી ત્યાં રહેલી કુંડલિની જેણે સુષુમ્ણાનો માર્ગ બંધ કરેલો છે. તેનું ઉત્થાન થતાં યોગી સુષુમ્ણા માર્ગે સદસ્તદ્વપદ્મમાં સ્થિત પરમાનંદરૂપ પરબ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. મણિપુરચક્ર ઘાળું અગત્યનું છે, તેથી તેનું રહસ્ય હવે પછીના પ્રકરણોમાં આપીશું.



પ્રકરણ પ મું

મણિપુરચક ડિંવા સૂર્યચક

આ પણે જોયું કે શરીરમાં મુખ્ય છ ચક્રો છે. આ ચક્રોનો આપણા ઋષિમુનિઓએ યોગવિદ્યાથી અનુભવ કરીને તેનું વર્ણન કરેલું છે. ગુદાદારથી લઈ મસ્તકમાં રહેલા બ્રહ્મારંધ્ર સંધીનાં આ મુખ્ય છ ચક્રો—મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ અને સહસ્ત્રહ્રદ પદ્મ એ ચેતન ચક્રો છે. તેની વડે જ આપણા સ્થૂલ શરીરનો સર્વ વ્યવહાર ચાલે છે.

ચાર અંતઃકરણ, પાંચ પ્રાણ, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયા, પાંચ કર્મેન્દ્રિયા અને એ સૂક્ષ્મ ભૂતોના આજ્ઞાઓના સમુદયે જિંગદેહ કહે છે. હૃદયમાં કમલના આકારે માંસપિંડ હોય છે, તેને આગ્રત કરીને હૃદયાકાશમાં—આ આત્મા, આત્માથી ગ્રંથિત જિંગાત્મા રહે છે. અર્થાત આ સ્થૂલ શરીર એ જિંગદેહથી અનેક સેન્દ્રિય હાસનું ચાલતું ચંત્ર છે. તે વરાળથી ચાલતા એજીત માદક નિરંતર શરીરના જીવનવ્યાપારને અને અંતઃકરણના માનસિક વ્યાપારોને ચલાવે છે.

ત્રણ નાડીઓનું સ્થાન

મનુષ્યના પાછળના ભાગમાં કરોડ આવેલી છે. તેમાં જ્ઞાનતંતુ-ઓની એ નાડીઓ છે, એકનું નામ પિંગલા અથવા સૂર્યનાડી અને બીજીનું નામ હડા અથવા ચંદ્રનાડી. એ એ નાડીની વચ્ચે જે પોલાણ છે તેને સુષુમ્ણા કહે છે. આ સુષુમ્ણાની નીચે એક જ્ઞાનતંતુ-

ઓનું ચક્ર છે તે ત્રિકોણાકારે છે અને તેમાં કુંડલિની નામની પ્રાણુ શક્તિનો નિવાસ છે. આ કુંડલિની જનમ થતાં સુષુમ્ણા માર્ગથી તે શક્તિ ઉપર જવા લાગે છે. જેમ જેમ તે સુષુમ્ણાના માર્ગમાં આક્રમણ કરી શકે છે. તેમ તેમ મન ઉપરતો પડેા ખસી જઈતે સાધકને દિવ્યદાષ્ટિ અને અમાનુષ સામર્થ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. કુંડલિની મસ્તકમાં પહોંચતાં જ સાધક મન અને દેહથી જુદો પડી જાય છે અને તેનો આત્મા મુક્ત થઈ શકે છે. મનુષ્યની કરોડની રચના એક વિશિષ્ટ ક્રમથી બનેલી છે. તેમાં અગ્રે આત્મા જ અંકની આકૃતિ સમાન અસ્થિમણિ એક ઉપર એક એમ જોડતાં છે. તેમાં ડાબી તરફની નાડીને ધડા કહે છે. જમણી તરફની તા રત્નજીવે પિંગલા કહે છે. અને બનેલી વચ્ચેના પોલાણને સુષુમ્ણા કહે છે. કરોડની નીચેના મણુને મણિપુરચક્ર કહે છે. તેની નાંચ ગુદાદાર પાસેના ચક્રો મૂલાધારચક્ર કહે છે. અને તેમાં જ્ઞાનરત્નજીવું એક સુદૃઢતાનું પરોવેલું છે.

કરોડમાં કુલ ૩૩ મણિ-મણુકા છે. ગર્દનમાં ૭, તેની નીચે ક્રેઠ આગળ ૫, તેની નીચે ત્રિકોણાસ્થિમાં ૫, અને તેની નીચે ગુદાસ્થિમાં ૪ છે. એ સજ્જ મળી ૩૩ મણુકા છે. આ પ્રકારે પાંચ વિભાગમાં મણિોતો આગતો ભાગ ચપ્પો હોય છે. અને તે પોતાના નાકામાં પરસ્પર જોડેલા હોય છે, તેના પાછો ભાગ કમાન જેવો હોય છે. કરોડ ઉપર હાથ ફેરવવાથી આ મણિ કિંવા આંકડા એક ઉપર એક જોડેલા જણાય છે-એવું યોગદિવાકરમાં કહ્યું છે.

મૂલાધાર પ્રદેશની ઉપર જે ત્રિકોણાસ્થિમાં પાંચ મણિ છે, તેના પોલાણમાં સુષુમ્ણા નાડીમાં ૭ ચેતન ચક્રો છે અને તેનું સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર બનેલું છે. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રની ઉપર કમરમાં જે પાંચ મણિ છે. તેના પોલાણમાં સુષુમ્ણા નાડીમાં અનેક ચેતન ચક્રોમાં વણા ઉપયોગી

એવાં દસ ચેતન ચક્ર છે. તે દસ ચક્રના સમુદયને મણિપુરચક્ર અથવા (Solar Plexus-સોલર પ્લેક્સ) સૂર્યચક્ર કહે છે, તે દસ ચક્રના સમુદયવાળું હોવાથી દસ જગત્વાળું ગણાય છે. આ ચક્ર નાભિની તળે પીઠ તરફના ભાગમાં છે. શાસ્ત્રકારો તેને બ્રહ્મચંદ્રી નામથી ઓળખે છે. અને ત્યાંથી જ આખા શરીરમાં ફેલાયેલી સૂક્ષ્મ નાડી-ઓની ઉત્પત્તિ થતી છે એમ સિદ્ધ કર્યું છે.

પેટની અંદર પાછલી તરફ પીઠ પાસે પેટની એક મોટી નાડીની સાથે જોડાયેલું ઉદરમાં એક ચક્ર છે. એ ત્રણ જગત્તંત્રવાનું બનેલું છે.

આ સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્રની શોષ આપણા પૂર્વજોએ હમણે વર્ષ પહેલાં કરેલી છે. પણ આપણે હાલ તેનો અભ્યાસ નહિ કરવાથી અજ્ઞાન છીએ.

મણિપુરચક્રને સૂર્યચક્ર કેમ કહેવામાં આવે છે ?

સૂર્યની પ્રમાણ પ્રાણિમાત્રના શરીરમાં પ્રાગૃણ્ય અસ્થિત છે. અથવા સૂર્યનું ચૈતન્યરૂપ જગત્તત્ત્વ એ સૂર્યની પ્રમાણ છે.

આખા જગત્તો આત્મા, જગત્તો પ્રાણ, જગત્તો આધાર-રૂપ, અને જગત્તો ઉત્પાદક એકલો સૂર્ય જ છે. તેજ પ્રાપ્તો અપાન, અને અપાનનો પ્રાણ થઈને પ્રાણમાં પ્રાણચક્રિત ઉપના કરે છે, અને તે પોતાના સંધિ પ્રકાશિત કરે છે. અર્થાત પ્રાણનો અપાનમાં લય થઈ તે બદાર આવી પાછો જગત્તો જોડેલી સન્ધી-વન્ધ્યા સમય-પ્રાણનો બહિર કુસ્મક ગાય છે, તેટલુંજ તેનું ગતિ વર્તી. મૃતકન્દથી જોડાયેલા મણિપુર સુધી તેનું આન્દોલન થઈ તે અંતરના સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરને ચક્રકારે ફેરવે છે અને તે વખતે ચિત્તમૂર્ચિને તેમજ બધા અંતરાકાશને પ્રકાશિત કરે છે.

આ પ્રમાણે અંતરાકાશના પ્રકાશિત થવાથી આન્તરિક શક્તિ-

ચેતો નિકાસ થાય છે, આન્તર શક્તિચેતો નિકાસ થાયથી વિશ્વેતો વિજય થાય છે, વિજયથી સર્વત્ર આત્માની પ્રવૃત્તિ થાય છે, પ્રવૃત્તિથી આત્મવ્યોતિ કિંવા ચિત્તિશક્તિનો સાક્ષાત્કાર થાય છે અને સાક્ષાત્કારથી કર્તું કર્નું અન્યથા કર્તું શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, આ શક્તિજ જગત્માં પ્રધાન છે, એ શક્તિજ સર્વ શક્તિમાન છે અને જીવમાન તેમ વિદ્યમાન છે. એ અંતઃસ્વયંતિ જ પરમાકાશમાં વિરાજમાન છે, એજ ૐ ની ત્રણે માતામાં પ્રચ્છન્ન છે, એ જ પરમ સત્ય સ્વરૂપ છે એજ વિશ્વના અનિદેસ્ય અવ્યક્ત છે અને એજ સ્વલિંગદ્વંદ્વની ચિત્તિશક્તિ છે.

મેરુદન્ડ—(કરોડ), મસ્તક, સુષુમ્ણા, ઠંડા, પિંગ્લા એવાં અંગુળ્ય ચેતનચક્રો છે. તેમાં મણિપુરચક્ર એજ સૂર્યચક્ર છે. કરોડની નીચેના ભાગમાં પ્રથમ મૂલાચાર ચક્ર છે. તેની ઉપર જ્ઞાતેન્દ્રિયથી ઉપર પીઠ સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર છે, અને તેની ઉપર નાભિની તળે પીઠ તરફ મણિપુર ચક્ર છે. મેરુદન્ડનાં પાંચ અસ્થિચક્ર તેના આઠાચ્છદન રૂપે છે. તેની અન્દર સુષુમ્ણાના ભાગમાં ૧૦ ચેતનચક્રો છે, તે કમળ માફક દસદળવાળાં છે. આ દસદળવાળા મણિપુરચક્રમાંથી અન્દરંદ્ર સુધી જનારી સુષુમ્ણાનારી—સૂક્ષ્મ નળી ત્રણે આ પદ્મ—કમળના નાળ જેવી છે. અને ચેતન ચક્રોમાંથી નીકળનાર તંતુઓના તથા તેનો અધારના ભાગમાં રહેલો ઠંડા, પિંગ્લા અર્થાત્ ગાંધી જે જમણી સ્વરવાદિની નાડિયોની મંચીયોની નળ તે ત્રણે આ પદ્મનાં ફેર છે. આ ત્રણે નાભિની તળે સુષુમ્ણા વિભાગમાં—પીઠ આગળ મેઘવાર્જનું મણિપુર ચક્ર છે. તેનાં દસ દલોમાં પૂર્વ તરફથી બેગે અનુક્રમે સુષુમ્ણા, ઈર્ષ્યા, દોષદૃષ્ટિ, લજ્જા, ભય, અનુકંપા, મોહ, મતિનતા, વિષાદ એ પ્રકારે દસ દલોમાં દશ ભાવોનો ઉદય થાય છે.

પ્રાણાયામથી જીવાત્મા જ્યારે પ્રાણારૂઢ થઈ મણિપુરચક્રના પ્રત્યેક દલમાં ધારણા કરી વ્યાપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે તેને આ દસ ભાવોનું જ્ઞાન થાય છે. આ ચક્ર સૂર્યનું ભવન સ્થાન-Solar Plexus છે. અહિંથી જ્ઞાનતંતુઓમાં પ્રકાશ ઉત્પન્ન થઈ તેનું મસ્તકમાં કેન્દ્ર બને છે. અહિંથી જ બધી નાડીયદ્વેનો વિસ્તાર થાય છે. અને અહિંથી જ વિદ્યુત-વીજળીની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેને જ મુલકન્ઠ કિંવા અભયગ્રંથી કહે છે. અહિં પ્રાણુ અને અપાન એકત્ર થઈ ઓક્સિજનનો કાર્બન થઈ શરીરનું રક્ત શુદ્ધ થાય છે.

આત્માનું સ્થાન

પ્રત્યોપનિષદમાં કહ્યું છે કે: આત્માનું સ્થાન હૃદય છે. ત્યાં મુખ્ય ૧૦૧ નાડીઓ છે. તેમાં એક એક નાડીના સો સો ભેદ છે. આ સો નાડીઓમાંથી એક એક નાડીની ખોલોતેર હજાર પ્રતિ શાખા નાડીઓ છે. અર્થાત કુલ નાડીઓ ખોલોતેર કરોડ ખોલોતેર લાખ, દસ લાખ, બસો એક છે. આ સર્વ નાડીઓમાં વ્યાન નામના વાયુનો સંચાર થાય છે. વ્યાન વાયુ બહારના પ્રાણવાયુને અંદર લે છે અને અંદરના અપાન વાયુને બહાર ફેંકે છે. આ પ્રકારે આખા શરીરમાં વ્યાન વાયુ રહીને રક્તાભિસરણુ કરે છે. તે જ્ઞાન અને ગતિના આધારનો સત્તાપકહે.

સૂચથી નીકળનાર કિરણો સર્વ જગત્માં પ્રસાર પામે છે, એ પ્રકારે હૃદયમાંથી નીકળનારી સર્વ શરીરમાં સંચાર કરનારી નાડીઓની સહાયતાથી આ વ્યાન વાયુ સર્વ શરીરમાં સંચાર કરે છે. તેમાં અંધિગત મર્મ સ્થાનોમાં-સ્નાયુઓના સંક્રાય વિકાસ કરવામાં તો તેનું વિશેષ બ્નેર રહે છે. તેથી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે પ્રત્યાવર્તન ક્રિયામાં તેની ઘણી સહાયતા મળે છે.

પ્રાણ અને અપાનનો અભાવ થતાં વ્યાનની વૃત્તિનો ઉદય થાય છે. આ વ્યાન વાયુ પ્રાણાપાનના અભાવમાં અર્થાત મધ્ય કાલમાં શ્વાસ

લઇને પ્રશ્નાસ નીકળતા પહેલાં જ નેરથી અદ્ભુત કાર્ય સંપાદન કરી શકે છે. જે તેને સ્થિર કરે અર્થાત્ વધુ વખત કુંભક કરે તો કાંણુ બાણે કે તે શું શું ફેરફાર કરી શકે.

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે કહ્યું છે કે:

અપાને જુહ્વાતિ પ્રાણં પ્રાણે પાનં તથાડપરે ।

પ્રાણાડપાન ગતિ રુદ્ધા પ્રાણાયામ પરાયણાં ।

કેટલાક અપાનમાં પ્રાણનો હોમ કરે છે. કેટલાક પ્રાણમાં અપાનનો હોમ કરે છે. એવી રીતે પ્રાણ અને અપાનની ગતિને રોકીને કેટલાય પ્રાણાયામમાં લીન રહે છે.

મુક્તકન્દ કે સૂર્યચક્ર અથવા મણિપુરચક્રમાં અપાન-કાર્મેન-અશુદ્ધ પ્રાણવાયુ હોય છે. તેમાં શુદ્ધ પ્રાણવાયુ-ઓક્સિજનને મેળવી દબ-અપાનમાં પ્રાણનો હોમ કરવો. તેવીજ રીતે શુદ્ધ પ્રાણવાયુ-ઓક્સિજનમાં અપાનવાયુ-અશુદ્ધ કાર્મેન વાયુને મેળવી દેવો તે પ્રાણમાં અપાનનો હોમ કરવા તુલ્ય છે. તેને પ્રાણાયામ કિંવા પ્રાણનો નિરોધ કહે છે. અને એ નિરોધથી અપરે નિયતા હારા: પ્રાણાન્પ્રાણેષુ જુહ્વતિ." હિતભુક, મિતભુક, અશાકભુક થઇ કાઠ પ્રાણનો પ્રાણમાં હોમ કરે છે.

કહ્યું છે કે “આદિત્યો દ્યૈ વાહ્યઃ પ્રાણઉદયત્યેષ દ્યનં ચાશ્લેષ પાણમનુ ગૃહગાનઃ ”

સૂર્ય એ બાહ્ય પ્રાણ છે, જે નેત્ર સ્થિત પ્રાણને પ્રદર્શ કરીને, તેનો ઉદય કરે છે. સૂર્યના ઉદયથીજ બાહ્ય પ્રાણનો ઉદય થઈ નેત્રો દ્વારા અન્તઃપ્રાણનો ઉદય થાય છે. કેમકે નેત્રોમાં રુપગ્રહણ શક્તિ સૂર્ય દ્વારા જ ઉત્પન્ન થાય છે. એવો એ શુદ્ધ પ્રાણ-ઓક્સિજન તે

ઉદાનનું રૂપ છે. જે બાહ્ય પ્રસિદ્ધ તેજ છે તે શરીરમાં ઉદાન છે અર્થાત તે પોતાના પ્રકાશથી ઉદાન વાયુનો અનુગ્રાહક-ઉપકારક થાય છે.

અશુદ્ધ વાયુ-અપાન-કે કાર્બોનનો લય થઇ શુદ્ધ પ્રાણમાં શુદ્ધ

પ્રાણ-ઓક્સિજન લગે છે. એ જ પ્રાણમાં પ્રાણનો હોમ છે. નિયત આહારથી સ્થિર રહેવાથી તેમ સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્રની ધારણા કરવાથી પ્રાણ શક્તિ વધે છે. તે પ્રાણશક્તિ સ્વયંપ્રકાશ, ઉત્ક્રાન્તિ-કારક છે, તો પણ બાહ્ય તેજ-સૂર્યનાં પ્રકાશકિરણો સિવાય ઉદાનવાયુ શરીરમાં રહી શકતો નથી અને તેથી પ્રાણ અપાનનો હોમ થઇ પ્રાણમાં પ્રાણનો લય પણ થઇ શકતો નથી, અર્થાત્ બાહ્ય જગત્પ્રકાશક સૂર્યકિરણો દ્વારા અનેલો શુદ્ધ પ્રાણવાયુનો પૂરક થતાં મણિપુરચક્રમાં પહોંચતાં તેને આવૃત્ત કરનારા અશુદ્ધ અપાનવાયુને રેચક કરીત્યાં કુંભક કરે છે. કુંભકથી મણિપુરચક્રનો પૂર્ણવિકાસ થઇ તે મધ્ય આકાશમાં સૂર્ય સમાન, મધ્ય શરીરમાં હૃદયાકાશમાં પ્રકાશમાન થાય છે.

જીવન અર્થાત ચૈતન્ય આપનાર સૂર્ય છે. તે સ્થિર અને ચર જગત્તા જીવરૂપ અર્થાત્ પ્રાણરૂપ છે. તે સર્વ પદાર્થોનો કર્તા, સર્વને એકત્ર કરનાર અને પ્રગ્નપતિ કિંવા મનુષ્યાદિ સર્વ જીવજન્તુનો સ્વામી છે. જ્યાંસુધી પ્રાણીવગના હૃદયમંદિરમાં જ્યોતિ અથવા સૂર્ય કિરણો પ્રવિષ્ટ રહે છે ત્યાં સુધી સર્વ ઇન્દ્રિયો આ નિત્ય જ્યોતિની સમીપમાંથી જ શબ્દ સ્પર્શાદિ વિવિધ વિજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે, અને સર્વ ઇન્દ્રિયો આ જ્યોતિની એક માત્ર ક્રિયાની અનુવર્તી રહે છે. અર્થાત્ શરીરના પ્રત્યેક અવયવ અને સ્નાયુમાં જીવનશક્તિ (Vital energy) પહોંચાડવાનું કામ મસ્તક કરે છે. જેવી રીતે ટેલિકોન એ-ક્ષ્યેન્જ શહેરમાં જુડી જુડી જગાએ વાતચીત કરવાને માટે કનેક્શન-સંબંધ કરી લે છે-તેવી રીતે મસ્તક શરીરમાં ક્રિયા કરે છે અને તે

ક્રિયા એટલી સૂક્ષ્મ, વેગવાળી અને બળવાન હોય છે કે જેનું જ્ઞાન અભ્યાસ વગર સહસા થઇ શકતું નથી.

મણિપુરચક્રનું સ્વરૂપ.

આ ક્રિયાના પ્રેરક અને જીવનશક્તિ પ્રદાયક મણિપુર ચક્ર જેને સૂર્યચક્ર કહે છે તેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ. આ સૂર્યચક્ર, જ્ઞાનતંતુ-ઓની જાળ સરખું ગુથેલું એક ગુચ્છ છે. જે મનુષ્યના શરીરમાં નાભિ અને પીઠની મધ્યમાં હોય છે. અને જેને જઠરનું મસ્તક (Abdominal brain) કહે છે, એથી સમજાશે કે સૂર્યચક્ર (Solar Plexus) એ શું છે. તેનો સંબંધ મનુષ્ય શરીર સાથે કેવા પ્રકારનો છે અને મનોવિકારોની સાથે કેવા પ્રકારનો છે તે સમજાશે.

એ વીણાના નાભિસ્થાનમાં તારોના ગુંચળા સરખું નાભિ પ્રદેશમાં રહેનાર શરીરના મુળદ્વન્દ્વરૂપ છે. ત્યાંથી જ પરાવાયુનો ઉદય થાય છે. ત્યાંથી જ કુંડાંજનીનું જ્ઞાન થાય છે. ત્યાંથી જ ચંદ્ર સૂર્ય નાડી-યો । આવિર્ભાવ અને તિરોભાવ થાય છે અને ત્યાંથી જ પ્રાણવાયુની સુષુમ્ણામાં ગતિ થાય છે. મનુષ્યની એ જીવનકળ છે. મસ્તકના કેન્દ્રમાં અનાહત, વિશુદ્ધ, અને આજ્ઞાચક્રને ભેદીને સહસ્ત્રદ્વસ પદ્મમાં જ્ઞાનનો મંદેશો પહોંચાડનાર એજ જીવતી જાગતી વિદ્યુતની બેટરી—Electric battery છે. અહિંથી વિદ્યુતના કણ (Electron) ઉત્પન્ન થઇને મસ્તકથી પગ સુધી આખા શરીરમાં પ્રકાશ ફેલાવે છે. આ સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્રને જાણીને ॐ ના જપપૂર્વક તેની ધારણા કરવાથી, અભ્યાસવડે તેના ઉપર સત્તા પ્રાપ્ત થતાં ચિત્તિશક્તિ કિંવા આત્મજ્યોતિનો પ્રચુર સંચય થઇ મનુષ્ય શક્તિવંત્ર બને છે. તેનું મૂળ તત્ત્વ—મુખ્ય કારણ એ છે કે જે પ્રકારે સૂર્યમાંથી પ્રકાશ નીક-

જીને જ્યાં જ્યાં તેનો સ્પર્શ થાય છે ત્યાં ત્યાં નવજીવનનો સંચાર થઈ તેની ઉત્પત્તિ થાય છે, એજ પ્રકારે મણિપુરયક જ્યારે ખરોખર ક્રિયા કરે છે, ત્યારે શરીરના સર્વ જ્ઞાનતંતુઓના ગૂઢમાં અને બહાર સર્વત્ર આન્દોલન ક્રિયા (Vibratory motion) થાય છે. અર્થાત સત્ત્વગુણ પ્રસાર પામે છે. જેથી શરીર (Body) તથા જીવન (Vitality) પુષ્ટ થઈ આકર્ષણ વિકર્ષણ ક્રિયા દ્વારા સર્વત્ર વિજય પ્રાપ્ત થાય છે.

આજ કાલ ઘણા સંખ્યા કરે છે, ગાયત્રી જપ કરે છે, પ્રાણાયામ કરે છે પણ તેના રહસ્યને સમજતા નથી. આ સંખ્યા બહારના સૂર્યના સંધિપ્રકાશ દ્વારા આન્તર સૂર્યચક્રને પ્રકાશિત કરનારી એક ધાર્મિક ક્રિયા છે. અને ગાયત્રી મંત્ર એ સૂર્યચક્રની ધારણા કરીને તેનો પ્રકાશ દેશાવતાર એક અમોઘ અજ્ઞ છે.

ભૂમધ્યમાં સચ્ચિદાનંદ તેજ સમૂહ--આત્મજ્યોતિ--તારક બ્રહ્મ છે. ત્યાં ધારણા કરવાથી તેનાં દર્શન થાય છે. મૂળધારથી બ્રહ્મરન્ધ્ર સુધી સૂર્ય સમાન સુષુમ્ણા નાડી છે. તેમાં કરોડો વિદ્યુત સમાન અને કમળના મળાત્ર તન્તુ સમાન સૂક્ષ્મ કુંડલિની છે. ત્યાં તમની અધકારની--અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થાય છે. અને તેનાં દર્શનથી પાપોની નિવૃત્તિ થાય છે.

બંને કાનમાં બે હાથની તર્જની આંગળી ઘાલવાથી સમસમાદ શબ્દ ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યાં મનને સ્થિર કરવાથી નેત્રામાં નીલજ્યોતિ દેખાય છે અને હૃદયમાં પણ જણાય છે.

નાસાગ્ર દૃષ્ટિ રાખવાનો અભ્યાસ કરવાથી ચાર આંગળ છ આંગળ, આઠ આંગળ, દસ આંગળ એમ બાર આંગળ યથાક્રમે લીસો, સ્યામ, લાલ, પીળો અને કેશરી રંગ જણાય છે. આકાશના ભાગમાં

અચળ દૃષ્ટિ કરી જોવાથી જ્યોતિ કિરણ જણાય છે. તેમાં દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાથી માથા ઉપર ચાર આગળ પ્રમાણથી જ્યોતિ જણાય છે, તેથી અમરત્વ પ્રાપ્ત થાય છે એમ બ્રહ્મજ્ઞોપનિષદમાં કહ્યું છે.

જો કે સૂર્યનો પ્રકાશ આપણને સ્વચ્છ શુભ્ર જણાય છે, છતાં તેમાં જુદા જુદા સાત રંગો છે. એક પહેલદાર કાચના કટકા ઉપર સૂર્યનાં કિરણોને પરાવર્તન કરવાથી કિરણોનું વક્રીભવન થઈ ૪૮ તેનું પ્રથક્કરણ થઈ જાય છે. અને લાલ, નારંગી, પીળો, લીલો તે આસ-માની રંગનાં પ્રતિબિંબ પ્રકટ થાય છે. ઇન્દ્ર ધનુષ્યમાં આ રંગો જણાય છે. વેદમાં સૂર્યના રથને સાત ઘોડા જોડેલા છે એમ કહે છે. આદિત્યમંડલ શ્વેતરૂપ છે અને અનેક રંગવાળાં સાત રંગનાં કિરણ જ તે રથના ઘોડા છે. તૈજસ તત્ત્વરૂપ આદિત્ય-સૂર્યદેવ જ સમવિધ કિરણરૂપ થઈ શીખ્રગામી થતાં અશ્વનામ થઈ આવે છે. સૂર્યનારાયણની આ પ્રકારે ગતિથી શીત, ઉષ્ણ અને વર્ષારૂપ ત્રણ રુતુ જોના નાભિસ્થાનરૂપ છે એવા સ્વતંત્ર અવિનાશી, કાલચક્ર નિરંતર પ્રવ્રત થઈ રહે છે. આ કાલચક્રને આવીત થઈ સૂર્ય પ્રાણી ઉત્પન્ન થઈ વારંવાર વિનાશને પામે છે. વેદોક્તજ્ઞાન થતાં કાલચક્રની આવીતતા નિવ્રત થઈ જાય છે. જેથી વેદોક્ત ઉપાયોદ્ધાર આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

સૂર્યમન્ડલાન્તર્ગત દિરણ્યમય પુરુષ એ રથી છે, મન્ડલ એ રથ છે, સાત જાતનાં કિરણો એ સાત દિવ્ય અશ્વરૂપ થઈ મન્ડલ રથને નિરંતર ચલાવ્યાં કરે છે, જોના યોગીઓ જ્ઞાનદૃષ્ટિથી સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. આથી મણિપુરચક્ર-કિંવા સૂર્યચક્ર, તેનાં કિરણ, કિરણોની ધારણા, અને સાત રંગ એ શું છે, તેનું જ્ઞાન, તેનો પારિચય અને તેના અનુભવ સમગ્રશે.





પ્રકરણ છઠું.

આત્મપ્રકાશ.

આત્મપ્રકાશ એ શું છે. એજ મણિપુરયક કિંવા સૂર્યયક છે. જેનું સ્થાન ગત પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કરોડની નીચે મૂલાધાર અને સ્વાધિષ્ઠાનચક્રી ઉપર છે. તે મણિપુરયકની ધારણા કરતી જોઈએ. આ મણિપુરયકની ધારણા કરી ત્યાં રહેતા વિષ્ણુ ભગવાનની સાથે ચિત્તવૃત્તિઓ જોડતી જોઈએ. જેમ કોઈ દરતી વસ્તુ જોવા દુરબિનમાં યરોયર જોવાનું હોય છે તેમ શરીરાકાશમાં રહેતા આ મણિપુરયકની પણ ધારણા કરતી જોઈએ.

મનુષ્ય શરીરમાં મસ્તકમાં રહેત સદસ્રહસ્તપદ્મમાં સ્થિત પરબ્રહ્મ પ્રત્યક્ષ સૂર્યસમાન, શ્રેષ્ઠજ્યોતિ સમાન, સર્વ પ્રકાશરૂપ અને સર્વપ્રકાશક છે. તેના પ્રકાશથી મનુષ્ય વિશ્વપ્રેમી, વિશ્વધર્મી અને વિશ્વચિન્મયી બની શકે છે. એ ધન સમ્પાદન કરનાર સર્વથી મહાન વિશ્વવ્યાપક વિભુ છે. એ આન્તરબાહ્ય વિશ્વના-સર્વભૂતમાત્રના પ્રેરક, સ્વયં-પ્રકાશ મહાન સૂર્યયક કિંવા મણિપુરયક છે. તે જોડવું પ્રકાશમાન, જોડવું ઝોજસ્વી હોય છે, તેટલુંજ મધુર, સુન્દર તર્કનાય અને અચ્યુત છે.

યોગરહસ્ય.

યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે: યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ ચિત્તતી

વૃત્તિઓનો નિરોધ એ યોગ છે. આપણે યોગવિદ્યાને પડતી મૂકી છે, યોગનું નામ સાંભળી લડકીએ છીએ; યોગનાં અંગોનો અભ્યાસ કરતાં ડરીએ છીએ. આપણાથી યોગ ન સંધાય એમ માની બેઠા છીએ, એ તો ત્યાગીનું કામ એમ કહીએ અને તેથીજ યોગના ખરા રહસ્યનું ક્ષણ આપણે મેળવી શકતા નથી. સંખ્યામાં દરરોજ યોગને સાધીએ છીએ તેનું જ્ઞાન આપણને નથી તેથી માથા ઉતાર સંખ્યા કરીએ છીએ. જેથી સંખ્યાનું ક્ષણ પણ મેળવી શકતા નથી.

આપણે યોગથી લડકીએ છીએ પણ આપણા ઋષિમુનિઓએ તો સંખ્યામાંજ યોગનો સમાવેશ કરી દીધો છે, અને દરેક દિવસ જાતિએ દરરોજ ત્રાકાળસંખ્યા કરવી જ જોઈએ એવી આજ્ઞા કરેલી છે. સંખ્યા કિંવા યોગનો અર્થ કોઈ એ પદાર્થોને એકત્ર કરવા કોઈ ક્રિયા કરવી તે છે. એ બે પદાર્થો (Positive) સ્પષ્ટ અને (negative) નિષ્પક્ષ હોય છે તો જ એકત્ર થઈ શકે છે. તેનું પ્રકાશ એ કાર્ય છે અને તે પ્રકાશ જીવનું અને આત્માનું એકીકરણ કરે છે.

ચિત્તને વૃત્તિરૂપ ન થવા દેવું એજ યોગનું ખરું લક્ષણ છે. તેમાં ‘ચિત્ત’ મૂલ્ય છે અને વૃત્તિઓ એ તેની શાખાઓ છે. જ્યારે કોઈ રીતે મૂળનો ઉચ્છેદ થઈ જાય તો પછી શાખાઓ કઈ રીતે રહી શકે? પરંતુ મૂળનો નાશ થતાં પણ બીજનો નાશ થતો નથી. બીજનો હાંમેશાને માટે અમર છે. કોઈ કારણથી ભલે તે સુખાવસ્થામાં પડ્યું રહે, પરંતુ સમય મળતાં તેની અંદર શક્તિનો વિકાસ થઈ તેનું મૂર્તસ્વરૂપ બનવામાં વાર લાગતી નથી. જેનું અસ્તિત્વ નથી હોતું તેનું કદી અસ્તિત્વ હોતું નથી. અને જેનું કોઈ પણ રૂપમાં અસ્તિત્વ હોય છે તેનો કદી લય થતો નથી. અને આ નિયમાનુસાર શક્તિ નિરંતર સ્ફુરણરૂપ છે. કેટલોક સમય કોઈ અયોગવિયોગ વશ, તે બીજશક્તિ, કોઈ નિરુદ્ધાવ-

આમાં તિરોહિત રહે છે; પરંતુ અનુકૂલ સમય મળતાં તેનો વધુ જોરથી આવિષ્કાર થાય છે. પવન, જળ, વાયુ, વરાળ વિગેરે ને કાંઈ યુક્તિથી નેરોધ કરતાં કેટલોક વખત નિરુપદ રહી શકે છે, પણ જ્યારે તેને સમય મળી જાય છે ત્યારે તેની ગતિ હઝરગણી થઈને તે જોરથી બહાર નીકળે છે, અને જે જે પ્રકારે તેને રોકવાનો યત્ન કર્યો હોય છે તેની જ રીતે વધુ પ્રબલ થઈ તે ઉગ્રરુપ ધારણ કરે છે. એ નિયમ સર્વ કાંઈ જાણે છે.

યોગસાધનાનું સ્વરૂપ.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને કહ્યું છે કે: “ એકાન્તમાં બેસી ચિત્ત અને ઇન્દ્રિયોને વશ કરીને, નિરિચ્છ ભાવથી યોગને સાધવો જોઈએ. શુદ્ધ સ્થાનમાં આસન પાથરી, ચિત્તની એકાગ્રતા કરવા માટે તે ઉપર બેસી શરીરને સ્થિર—સીધું—ટટાર રાખીને નાસાત્ર દષ્ટિ રાખવી જોઈએ. આ અભ્યાસ કરવાથી મનુષ્ય પરમ શાન્તિને પ્રાપ્ત કરે છે. અર્થાત્ યોગનો અભ્યાસ ધીમે ધીમે કરી શાન્તિ મેળવવી જોઈએ. આ ચંચળ મન જ્યાં જ્યાં જાય ત્યાં ત્યાંથી તેને પાછું લાવી આત્મામાં લીન કરવું જોઈએ. ”

આ સાંભળીને અર્જુનને કહ્યું કે:—“ ભગવન્, આપે જે યોગ સાધવાનો ઉપદેશ કર્યો, તેમાં ચિત્તનું સ્થિર રહેવું એ બિરુદ્ધ અસંભવ છે. મન ધણું ચંચળ છે, બળવાન અને તોફાની છે, તેનો નિગ્રહ વાયુની માફક દુષ્કર છે. ”

આ સાંભળી ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે સમાધાન કર્યું કે:—નિઃસંશય, આ મન ધણુંજ ચંચળ અને કાબુમાં ન રહી શકે એવું છે, પરંતુ હું મહાબાહુ, અભ્યાસથી અને દૃઢ વૈરાગ્યથી તેનો નિગ્રહ કરવો જોઈએ. છતાં જે પોતે પોતાના વશમાં નથી, તેવાને યોગ સિદ્ધ થવો અસંભ-

વિત છે. આ સ્પન્દશક્તિ-ચિત્તની વૃત્તિયો-ચિત્તના તરંગો, એ વાયુની લીલા અને વરાળને રોકવા તુલ્ય છે. તેની ગતિને રોકવી અને તેને નિશ્ચેષ્ટ કરવી એ મહાકર્મ છે.

વાણીસ્થાન-નાદબ્રહ્મ.

વાણી ચાર છે. પરા, પશ્યન્તી, મધ્યમા અને વૈષ્ણરી.

આ સ્પન્દન, વિચારસ્ફુરણ વિજ્ઞાનધન તત્ત્વની સિદ્ધાવસ્થા છે. એ સ્વાભાવિક સહજ સમુદભૂતા શક્તિ છે અને શરીરના કણકણમાં ભરેલી છે, એ પ્રકાશરૂપ શક્તિથી આ વિજ્ઞાનધનતત્ત્વ અખન્ડ ઉન્મુખ, અખન્ડ સ્પન્દનશીલ-સ્ફૂર્તિમાન છે. આ સ્પન્દન-વિચારનાં આદોહન (Thought-Vibration) ધારણરૂપ થઈ જે જે પદાર્થોમાં અર્થાત્ મહત્, અસ્મિત, પંચતન્માત્રા વિગેરે દ્રવ્યોમાં પ્રવેશ કરે છે, તેને વિશેષ પ્રકાશિત કરે છે. આ વિજ્ઞાનધન તત્ત્વ જડચૈતન્યની લીલા છે, અને આન્તર જગતનું સૂક્ષ્મકેન્દ્ર છે. તેનું આદિ સ્ફુરણ, એ ભવિષ્યમાં ઉદય થનારી વર્ણાત્મક વાણીનું સ્વર્ગ-ખીજ છે. એથી જ તેને ‘પરા વાણી’ કહે છે. અહિંથી ઐ ની પ્રથમ માત્રા ઐ નો પ્રકાશ થાય છે. આ પરાવાણી વિશેષ ઉન્મુખ થઈ હૃદયસ્થ પ્રાણને જીએ છે ત્યારે તેને પશ્યન્તી વાણી કહે છે. અહિંથી ઐ ની બીજી માત્રા ઐ નો પ્રકાશ થાય છે. તે પછી આગળ આ વાણી બુદ્ધિ વૃત્તિમાં ભળે છે, અને તે મર્મવ્યૂહના જ્ઞાન તન્તુઓનાં આન્દોહન કરી કન્ડ પ્રદેશમાં વિચારનું રૂપ ધારણ કરે છે. એથી એ મધ્યમા વાણી કહેવાય છે. વિચારના રૂપમાં બદલાયલું સ્ફુરણ, પ્રાણવૃત્તિમાં ભળી વાણીસ્થાનમાં રહેલા મર્મવ્યૂહના ક્રિયા તન્તુને સંચાલિત કરીને વર્ણાત્મક શરીર ધારણ કરે છે તેને વૈષ્ણરી વાણી કહે છે. અહિં ઐ ની અર્ધ માત્રા મ્ સમાપ્ત થઈ જાય છે અને વાણી તિરોહિત થઈ જાય છે.

આ પ્રકારે પરા, પશ્યન્તી, મધ્યમા અને વૈષ્ણરી રુપને ધારણ કરનારી નાદશક્તિ, વસ્તુતઃ જ્ઞાનશક્તિના ક્રમવિકાસભૂત વિકાસિતરુપ વિશેષ છે. એથી શાસ્ત્રમાં તેને જ્ઞાનમૂલક વાણી કહી છે.

આ જ્ઞાનમૂલક વાણી—ધ્વનીરુપ પરાવાણીનો ઉદય મણિપુરચક્ર-માંથી જ થાય છે. અહિંથી જ વૃત્તિયો ઉત્પન્ન થાય છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ કહે છે કે: યોગાભ્યાસીનો આલોકકે પરલોકમાં નાશ થતો નથી, અર્થાત પોતાના કલ્યાણની ભાવના કરનારની દુર્ગત થતી નથી. અધુરા યોગાભ્યાસમાં શરીર છુટી જતાં પણ પુણ્યવાન મનુષ્ય પરલોકમાં ઘણાં વર્ષ રહી સમય મળતાં પવિત્ર શ્રીમાનને ઘેર જન્મ લે છે અથવા તો યોગિયોના કુલમાં તેનો જન્મ થાય છે. અને ત્યાં તે અધુરો યોગાભ્યાસ પૂરો કરે છે અને પરમગતિને પામ છે.

સંકલ્પવિકલ્પ રહસ્ય.

જ્યારે વિજ્ઞાનધન તત્ત્વમાં પ્રરમ સ્પન્દ—સ્ફુરણ થાય છે ત્યારે પરાવાણીમાં પ્રકાશ અથવા જ્ઞેય અર્થ અને પ્રકાશક અથવા અથવા જ્ઞાપક શબ્દવૃત્તિ સ્ફુરે છે. પણ પાછળથી શબ્દ અને અર્થની સ્ફુરણધારા જુદી થઈ જાય છે. એટલામાં અર્ધભાવ ઉત્પન્ન થઈ એ ધારાપ્રવાહ ઉપરનો અવિકાર નટ થઈ જાય છે. એથી વૈષ્ણરીમાં શબ્દજન્ય એક પ્રકારની હોય છે અને પશ્યન્તીમાં અર્થજન્ય બીજા પ્રકારની પ્રવાહિત થાય છે. શબ્દ અને અર્થનું સાથે અભેદરૂપે સ્ફુરણ ન થવાથી યથાર્થ જ્ઞાન પ્રકટ થતું નથી અને તેથી વિચારશક્તિની પ્રક્રિયા સિદ્ધ થતી નથી. કેમકે અર્ધ ભાવનો ઉદય થતાં જ સંકલ્પોના તાર શરૂ થાય છે, જેથી ભેદદૃષ્ટિનો ત્યાગ કરી, વિચારશક્તિથી વિચારોનું નિયમન કરીને, બાહ્ય વાણી અને આન્તરિક અર્થનો ભિન્નતાના સંકલ્પોનો નાશ કરવો જોઈએ. એમ ન કરવાથી હજારો વર્ષ

તપ કરવા છતાં પ્રત્યક્ષ શંકર કે વિષ્ણુના ઉપદેશથી પણ સંકલ્પના ઉપરામ પામ્યા વગર કાંઈ પણ પ્રાપ્ત થતું નથી. અને તેથી પરમ-પાવન સુખો માટે યત્નથી સંકલ્પવિકલ્પોના ઉપશમન માટે યત્ન કરવો જોઈએ. સંકલ્પરૂપ તન્તુ તારમાં-સર્વભાવ પરોવેલા છે. તે તંતુ તુટતાં તે ભાવ વિખરાઈ જાય છે. સત્ અને અસત્ એ સર્વ સંકલ્પનું જ પાર-ણામ છે. જેવો જે માણસ સંકલ્પ કરે છે તેવો તે જની જાય છે. જેથી સંકલ્પવિકલ્પ રોકવા સંકલ્પ રહિત થઈ વ્યવહાર કરવા, સંકલ્પોનો નાશ થતાં જ જ્ઞાનશક્તિનો વિકાસ એની મેજે થાય છે. અર્થાત આન્તરજગત્ પ્રત્યક્ષ થઈ શકશે.

સર્વનું મૂળ સંકલ્પ (વૃત્તિયો) છે, અર્થાત વિચારશક્તિ જ સર્વના કારણરૂપ છે. અહિં સંકલ્પ વગર પીતું કાંઈ નથી. જે કાંઈ છે તે સંકલ્પ જ છે. સૂર્ય, પૃથ્વી, વાયુ, આકાશ, પાનિ, નદી, દિશા સર્વ સંકલ્પો જ આધાર છે, જેના સંકલ્પ કરવામાં આવે છે તેનું જ તેનું પ્રયક્ષ સ્વરૂપ જનીને જગત્ની સ્થિતિ થાય છે. એમ વાસિષ્ઠ-જીએ કહ્યું છે.

ૐકારનું સ્વરૂપ

ૐ એ અપ્પર પરમાત્માનો નિર્દેશ કરનાર વિજ્ઞાનયન આત્મ-ચિન્તામણિ છે. ૐ એ અપ્પર જુની જુની ઝેટારો શબ્દનો અને અગ્રેની ધારાનો ગંગા યમુના માફક સંયમ કરી જ્ઞાન સરસ્વતીને આલિખીત કરી અકલ્માવમાં રહેનાર વિચાર ભિન્નતાને ત્રિભૂતિમાં સ્થાન કરાવી એ સ્ફુરણ વા સંવિત્ને પવિત્ર કરે છે.

જપરહસ્ય

ૐના ચિન્તનક્રમમાં અર્થાત પૂર્ણ લક્ષ્ય આપવાથી વૈષ્ણવીમાં

વાચક શબ્દ અને તેના અર્થનો સંયોગ કરી મધ્યમામાં વિચાર અને વિચારણીય અર્થનું એકત્વ સિદ્ધ કરીને સાધક ઉર્ધ્વગતીને પ્રાપ્ત કરે છે. આ બે ભૂમિકાઓનું ઉલ્લંઘન કરવાથી મન અને પ્રાણનો જય થાય છે કેમકે ઉપર વર્ણન કર્યા પ્રમાણે મધ્યમામાં વિજ્ઞાન-સ્પન્દનની સાથે બુદ્ધિવૃત્તનો સંયોગ થાય છે અને વૈષ્ણવીમાં તેની સાથે પ્રાણ-વૃત્તિનો સંયોગ થાય છે, જ્યારે મધ્યમા અને વૈષ્ણવીનું શમન થઈ જાય છે ત્યારે મન, બુદ્ધિ અને પ્રાણનું પણ શમન થઈ જાય છે. ચન્દ્ર, સૂર્ય અને મનઃપ્રાણના શમનથી ઈડા અને પિંગલા નાડિયો નિરુદ્ધ થતાં માર્ગમાં પ્રયાણ કરનારી મુખ્યશ્લેષા અર્થાત મધ્યનાડીનું દ્વાર ઉઠી જાય.

પશ્યન્તી વાણીમાં જપ કરવાથી અર્થાત ધ્યાન જપથી ઉર્ધ્વ-ગતિમાં જનારો ઉપાસક, અને મહાગોમ અર્થાત મૂર્ધાકાશમાં પ્રવેશ કરે છે. જ્યાં નાદશક્તિનો અને જ્ઞાનશક્તિનો અથવા શબ્દનો અને અર્થનો પરમ એકત્વ ભાવ પ્રકટ થાય છે. આ અવસ્થામાં બધું ભાગે સાધકને વિચાર સ્ફુરણથી સ્વયંસિદ્ધ વિજ્ઞાનવનતત્ત્વ હસ્તામકકવત્ થઈ આન્તરજગત્ પ્રત્યક્ષ થઈ જાય છે. અર્થાત તે પોતાનામાં ઉત્પાદક, વ્યાપક, વિજ્ઞાનવન, નિરંજન, સર્વગામી, સ્પન્દન તત્ત્વરૂપ વિચારશક્તિપૂર્ણ અનુભવ કરે છે.

ઋગ્વેદમાં કહ્યું છે કે: વાણીને ચાર પદ છે. તેને વિદ્વાન બ્રહ્મ-વિદ્ જાણે છે. આ ચાર વાણીયોમાંથી ત્રણ ગુહામાં અર્થાત પરા, પશ્યન્તી, મધ્યમા, એ નાજિયો તે કંઈ સુખીમાં રહે છે. જેથી તેને કાંઈ જાણતું નથી, અને ચોથો વૈષ્ણવી વાણી તે મનુષ્યો બોલે છે તે છે. વિજ્ઞાનવનતત્ત્વ એજ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો અભિમત યોગ છે, એજ ભગવાન બુદ્ધનો મહાનિર્વાણ છે, એજ મહાવીર સ્વામીનો કેવલી

જાવ છે, એજ મહાત્મા જરથોસ્તનો વિચાર સાંધ્ય છે, એજ ભગવાન શંકરાચાર્યનો આઘી જ્ઞાનમહોત્સુનુમત્ર કવિતે સજિવવંદ્ય છે.

શરીરની અંદરની રચનાનું જ્ઞાન.

મણિપુરયક કિંવા સૂર્યયકનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીર રચનાનું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ. ભગવાન પતંજલિએ કહ્યું છે કે: હૃદયની નીચે એક દૂર્ભાંકાર નાડીયક છે. જેને 'કુર્મનાડી' કહે છે. તેમાં સંયમ કરવાથી સાધકનું ચિત્ત સ્થિર થઈ જાય છે. અર્થાત્ વિચારશક્તિ નિરુદ્ધ થઈને ચિત્તશક્તિનો ઉદય થાય છે. નાભિ નીચે સૂર્યયક કિંવા મણિપુરયક છે કે જેને મૂલકન્દ કહે છે તેમાં સંયમ કરવાથી શરીરના અંદરના સર્વ અવયવ-રક્ત, માંસ, અરિથ, મજ્જા, સ્નાયુ, નાડી, તન્તુ, શિરા, રસ, મળ, ધાતુ ઇત્યાદિનું પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન થાય છે. સ્પૃશ્ન સૂક્ષ્મ નાડી જાળનાં અસંખ્ય ચક્રો હોય છે તેમાંનાં કેટલાંક નેત્રાથી જોઈ શકાય છે અને કેટલાંક સૂક્ષ્મદર્શક યન્ત્રથી જોઈ શકાય છે, જ્યારે કેટલાંક અિદ્રુક્ત જણાતાં નથી. પરંતુ સર્વ પ્રકારના સ્પૃશ્નમાં સ્પૃશ્ન અને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ચેતનશક્તિવાળાં સક્રિય નાડીયક સંયમ શક્તિથી પ્રત્યક્ષ જણાય છે.

હિંદુસ્તાનનાં તમામ તીર્થસ્થાનોના વર્ણનો

હિંદુસ્થાનની તીર્થયાત્રા

માં વાંચો તમારે યાત્રા કરવા જતી વખતે આ પુસ્તક ખાસ પાસે રાખવાથી તમામ જાતનાં તીર્થસ્થાનોની સંપૂર્ણ માહિતી મેળવી શકશો, કીંમત રૂ. ૭-૦-૦ વ્યવસ્થાપક ભાગ્યોદય-અમદાવાદ.



પ્રકરણ ૭ મું.

મણિપુરયકમાં સંયમ કરવો.

સૂચ્યક ક્રિયા મણિપુરયકમાં સંયમ કરવાનું કારણ એ છે કે મૂલા-ધાર જે ગુદાના પાછતા ભાગમાં છે, સ્વાધિષ્ઠન જે જનને દ્રિયના પાછતા ભાગમાં છે, અને મણિપુરયક જે નાભિની નીચે કરોડની સાથે મળેલું છે એ સર્વ ચક્રો પીડતા (કરોડ) મેદંડના આરંભથી નાભિ સુધી એક ઉપર એક ચક્રાકારે નાડિયોનાં જુદાં જુદાં ગુચ્ચાંરુપે છે. વીર્યનું પરિણામ ગર્ભરૂપે ગર્ભ થતમાં બને છે ત્યારે તેનું પ્રથમ મણિપુરયક અર્થાત નાભિચક્ર-મુકન્દ અંધાય છે. પછી અનુક્રમે હૃદય, હાથ, પગ વિગેરે અવયવો બને છે. એ કેળવના કન્દ સરખા શરીરમાં મૂલકન્દ છે. જેથી તેમાં સંયમ કરવાથી શરીરના સર્વ સ્પૂત્ર અને સક્ષમ અવયવોનું જ્ઞાન થતું અત્યંત સુખ છે.

કુંડલિનીનું સ્વરૂપ.

આ કુર્મનાડી અને તેની સાથે સર્પાકારે સાડાત્રણ આંટાવાળી એક નાડી હોય છે, જેને કુંડલિની કહે છે. તે પ્રચન્ડ સુચર્ણવર્ણુની, તેજસ્વરૂપ, સત્ત્વ, રજ્જ અને તમોગુણને ઉત્પન્ન કરનારી આત્મશક્તિ છે. એ ત્રિકાણાકારે યોનિમંડલમાં-મન્દુકપુષ્પ સમાન રતવર્ણુ કામ-બીજ ક્ષીં માં બિરાજમાન છે. અર્થાત ક્ષીં અક્ષરગુચ્છ સમાન

તેની આકૃતિ છે. ખરડામાં આવેલી કરોડ (Spindalcord) ના અસ્થિતા મણકાની આકૃતિ જ અપૂર સરખી છે. તેના સાગ્રવણ આંટા છે. એ કામ બીજામંત્રને તપાવેલા સુવર્ણ સમાન ત્રિકોણાકાર લક્ષ્ય કરીને ૐ ની સાથે જપવો જોઈએ.

આ કુંડલિમાંથી પ્રાણુવાયુ ઉત્પન્ન થાય અને પરાવાણીનું સ્ફુરણ થાય છે. યોગી આ કુંડલિની શક્તિને પવન અને અગ્નિના સૂક્ષ્માંશ-વિજળીના કણો (Electron) ને પ્રત્યક્ષ કરીને અદ્ભુત કાર્ય સંપાદન કરે છે. વિદ્યુત ક્ષેત્રોળી એ એક મહાન શક્તીમયી ગતી છે. એક જ દીપ્તિમાં તેની ગતિ થાય છે, જેથી જો આપણે જુદીજુદી દિશામાં દેશાયતા પવનનો રોધ કરી એકજ દિશામાં એકત્ર કરીએ તો એક મહા વિદ્યુત્તાપાર-ક્રોશ બેટરી Battery બની શકે છે. એ જ પ્રકારે મનુષ્ય શરીરમાં શ્વાસપ્રશ્વાસનું એક કેન્દ્ર છે, હૃદય સ્થાનની પાછળ મેરુ હાડકા-કરોડ છે તેમાં તે સ્થિત છે. તે શ્વાસપ્રશ્વાસના નવિકાયંત્રને નિયમિત રીતે ચલાવે છે અને બીજાં સ્નાયુચક્રો-ઉપર અધિકાર રાખે છે તેને જ સૂર્યચક્ર કહેવા કુંડલિની કહે છે, પ્રાણુવાયમ કરી પ્રાણુનો સંયમ કરવાથી-કુંભક કરવાથી નાડીઓની શક્તિ એકત્ર કરવાથી તેમાં અપાર વિદ્યુચ્છકિત ઉત્પન્ન થાય છે.

ડા. ડાઝ કહે છે કે: મેરુહાડની લગભગ હૃદયના ઉપરના ભાગ સુધી એક નાડી છે, તે દ્વારા રક્તાભિપરણ થાય છે. જો તેનું છેદન કરવામાં આવે તો રક્તાભિપરણ એકદમ બંધ થઈ જાય. એ નાડીદ્વારા હૃદયમાં રક્તપ્રવાહિની શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. એક ડાકટર કહે છે કે મેરુહાડની બંને બાજુ જ્ઞાનશક્તિવાદિની અને ક્રિયાશક્તિવાદિની નાડીઓ છે. એ બે નાડીઓની વચ્ચે એક મુખ્ય નાડી છે. જેના મૂળમાં એક અસ્થિનો ત્રિકોણ કકડો છે. ત્યાંથી

મસ્તક સુધી તેનો સંબંધ છે. મેઢંડની સાથે જોડાયેલી અસંખ્ય નાડીઓમાં જે શ્વાસપ્રશ્વાસ ક્રિયા થાય છે તે દેહસ્થ મૂલ પ્રાણ છે અને તે પ્રાણની શક્તિની શક્તિકેન્દ્ર કુંડલિની શક્તિ છે.

ભગવાન વસિષ્ઠજીએ કહ્યું છે કે:—શરીરના મર્મસ્થાનોમાં ગોલાકૃતિ આંતરડાને વેસ્ટન કરનારી, સર્વ નાડીઓના આશ્રય ભૂત, વીણાદંડના મૂળ ભાગમાં જોડાયેલા તારના ગુંચળાં સરખી, પાણીના ભમરા જેવી, ૐ અક્ષરના ઉ (ૐ ક્લૌ) સમાન ગોળાકારે એક નાડી છે. તે દેવ, અસુર, મનુષ્ય, મૃગ, પક્ષી, કીટ સર્વમાં હોય છે. તે ટાઢ ન વાય તે માટે ગુંચળું વળી બેઠેલા સાપ સરખી છે. તે શુભ્ર છે, કલ્પાંત અગ્નિથી ગળતા ચંદ્ર સરખી અર્થાત મૂર્દમાં રહેલા ચંદ્રમાનું જે અમૃત છે—મસ્તકમાંથી એક પ્રકારનો કંકરૂપ ઉપર આવ થાય છે જેને ચંદ્રામૃત કહે છે.—તે મૂલાધારમાં ઘનીભૂત થઇને ગોળાકાર બને છે. તેની સામાન ગોળાકાર, જંઘા-મૂળથી અર્થાત ગુદાદ્વારથી તે ભૂમધ્ય સુધી જેટલાં રન્દ છે તેનો સ્પર્શ કરનારી, મનની વૃત્તિઓને ચંચળ કરીને વારંવાર શ્વાસપ્રશ્વાસ ચલાવનારી નાડી છે. તેના મૂળની અંદર કેળના ગર્ભ જેવી કામળ, વીણાદંડના મૂળના તાર સરખી, નાદના વેગને સ્ફુરણ કરનારી પરાશક્તિ—જેમ વીણામાં જડેલા તારના મૂળમાં આઘાત પહોંચતાં જ સ્પન્દ થઇને નાદ ઉત્પન્ન થાય છે તે રીતે મૂલાધારમાં પરમ સૂક્ષ્મ સર્વ શબ્દોની મૂળભૂત ગતિ—શબ્દ—સ્વભૂતરૂપા સ્ફુર્તિ—પરાવાણી પ્રકટ થઇ પ્રાણનો સ્પર્શ થતાં નાભિ, હૃદય, કંઠપ્રદેશમાં ઉત્તરોત્તર થઇ પશ્યન્તી મધ્યમા, વૈષ્ણરીનું રૂપ ધારણ કરે છે.

મંત્રશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે: પ્રાણિમાત્રનું ચૈતન્ય શબ્દસ્વભૂત છે. તે કુંડલિનીરૂપ ધારણ કરીને પ્રાણિઓના શરીરના મધ્યભાગમાં ગઘ-

પદ્માદિ ભેદથી વશુંત્મક થઇને આવિર્ભૂત થાય છે. એની ગોળાકાર, ચામનારી શક્તિયોને વેગ આપનારી, પ્રાણિમાત્રની પરમશક્તિ-કુન્ડલિની નામની નાડી છે. તે ક્રોધી સર્પિણી સમાન વારંવાર પ્રશ્નાસ કરનારી ઉર્ધ્વમુખી અર્થાત શ્વાસયુક્ત થઈ સ્પન્દનના મૂળ કારણ રૂપ થાય છે. જ્યારે પ્રાણગાયુ હૃદયમાં જાય છે ત્યારે મહાભૂત પંચતન્માત્રા અર્થાત શીતોષ્ણ સ્પર્શોદિ બીજભૂત જ્ઞાનશક્તિનો ઉદય થાય છે. કમળ ઉપર ભમરાની માફક દેહમાં કુન્ડલિની જેવું રકુરણ કરે છે તેવી, મૃદુસ્પર્શ ઉદય થતાં અર્થાત કામલ સ્પર્શ થઈ પ્રકાશિત થનારી જ્ઞાનશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ બંને યંત્રો ઉપર પરસ્પર કામલ—સ્પેજ આઘાત થતાં ઉત્તરોત્તર શક્તિ-ગતિ વધે છે. એ પ્રકારે કુન્ડલિનીના વેગથી જ્ઞાનશક્તિ ઉત્તરોત્તર વધે છે. જેમ મહાસમુદ્રમાં વિકાસ સક્રાય થઈ નદીયો રહે છે તેવી રીતે હૃદયકોશની સર્વ નાડીયો કુન્ડલિનીમાં બદ્ધ થઈને રહે છે. તે શ્વાસપ્રશ્વાસરૂપા સર્વ જ્ઞાનશક્તિના બીજભૂત મૂલાધાર છે. તેને ભગવાન પતંજલિએ કૂર્મ-કહી છે. તે કાચપાના આકારની છે. જેવી રીતે કાચખો પોતાના બ્યવયોને સંકાયી લે છે તેમ બહાર કાઢી શકે છે, તેવીજ રીતે તેનો સક્રાય વિકાસ થાય છે. જેથી તેને કૂર્મનાડીની સંજ્ઞા આપી છે. એ જ શરીરની જ્ઞાનસ્ફુરણ શક્તિ છે.

નાભિસ્થાનમાં સાડા ત્રણ આંટાવાળી મુખમાં પુચ્છકુંડાવારી સર્પાકારે રહેલી કુન્ડલિનીની ધારણા, સ્વયંચક કિંવા મણિપુરન્યક્રમાં કરી સંયમ કરવાથી ચિત્ત અને ઋત્તિયોનો નિરોધ થવો તો શું પણ જગત્માં પછી કાંઈ દુર્લભ રહેતું નથી. એજ સધિરૂપા કુમ્હલિનો ઇચ્છા સિદ્ધ કરી આપનારી મહાશક્તિ છે.

વિજ્ઞાનધનતત્ત્વનું આદિસ્ફુરણ જ સંવિદ્રૂપ પરાવાણીનું રકુરણ છે ત્યાંથી ઋત્તિયોનો ઉદય થાય છે. ભગવત્માં કથું છે કે:

સ પપ જાવો ચિર, પ્રકૃતિ: પ્રાણેત વોષેજ ગુદાં પ્રચિદ્ધઃ
મનોમયં સુક્ષ્મમુપસ્ય રૂપં માત્રા સ્વરો ષર્ણં હૃતિસ્યવિષ્ટઃ ।

તે જીવ મૂલાધારાદિ ચક્રોમાંથી ઉત્પન્ન થઈ પ્રાણેત વોષેજ-
પરાકૃપ નાદધ્વનિથી પ્રથમ મૂલાધાર ચક્રમાં પ્રવેશ્યો ત્યાંથી તેનું મનો-
મય સુક્ષ્મરૂપ, માત્રા, સ્વર, વર્ણરૂપ બનીને સ્થૂતરૂપ બન્યું.
તેનો નિરોધાત એ ચિત્તનો નિરોધ છે. ચિત્તનો નિરોધ એજ જીવાત્મા
પરમાત્માનું એકીકરણ—સમીભવન અર્થાત યોગ છે.

સંયમનું મુખ્ય કારણ ટૂંકિયો જ છે અને તેથી ભગવાન
પતંજલિએ પ્રથમ ટૂંકિયોને વશ કરવા માટે યોગનો ઉપદેશ આપ્યો
છે. અને ટૂંકિયોના પ્રકાર બતાવી તેનાં લક્ષણ કહી અભ્યાસ અને
વૈરાગ્યનું ફળ બતાવ્યું છે. તેમ સપ્રજ્ઞાત અને અસપ્રજ્ઞાત સમાધિનાં
લક્ષણો કહી મુક્તિનું પતિપાદન કર્યું છે, વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ જેટલો
તીવ્ર, મધ્યમ અને મૃદુ હોય છે તે પ્રમાણે યોગની પ્રાપ્તિ સત્વર કે
વિનંત્રે થાય છે. તેમ ઈશ્વરની દૃઢ ઉપાસનાદ્વારા પણ જરૂરી યોગની
પ્રાપ્તિ થાય છે.

ઈશ્વરનું સ્વરૂપ

કુલેશ, કર્મ, કર્મફલ અને ઈચ્છાથી રહિત એવા પુરુષ વિશેષને
ઈશ્વર કહે છે. અર્થાત ઈશ્વર એક વિશિષ્ટ પુરુષ છે. જેને કાંઈ પ્રકાર-
રની ઈચ્છા જ નથી. ભગવાન શંકરાચાર્ય કહે છે કે: જે નરવાધ
આનંદ સ્વરૂપ છે, જે સત્સ્વરૂપ છે, જ્ઞાન જ જેનું સ્વરૂપ છે, જે
સત્તામાય છે અને પૂર્ણ છે, તે પરમાત્મા છે. જશ્નમાં જ્ઞાન અનંત
વૃક્ષરૂપ છે અને બીજે બીજરૂપે છે. ઈશ્વર નિરવધિ જ્ઞાનપૂર્ણ છે અને
બીજાન પરિગમત જ્ઞાનરૂપ છે. અમર્યાદ અથવા અનંત જ્ઞાન એ જ
ઈશ્વરનું રૂપ છે.



પ્રકરણ ૮ મું.

ૐકાર રહસ્ય.

ઈશ્વરના નામ વાયક શબ્દ પ્રણવ ૐ છે. ‘સોહમ’ એ વા-
ક્યમાંથી સદાર અને હદાર કહાડી લેતાં તેનું પૂર્વ રૂપ ૐ રહે છે.
જેથી સમન્તશે કે ૐ પરમાત્માનો વાયક મંત્ર છે. ભગવાન યાજ્ઞ-
વલ્ક્યે કહ્યું છે કે: ઇશ્વરનું કાઠ નથી. તે કેવળ ભાવગ્રાહ્ય અને
મનોમય છે. તેનું નામ ૐ કાર છે જેથી તેનું આવાહન કરવાથી
તે સંતુષ્ટ રહે છે. એ ૐ અક્ષરબ્રહ્મ છે, તેજ અક્ષર શ્રેષ્ઠ છે. એ
મંત્રને જાણી જે જેની ઇચ્છા કરે છે તે તેને પ્રાપ્ત થાય છે. એના
આધારે મનુષ્ય બ્રહ્મલોકમાં પૂજ્ય થઈ શકે છે.

ૐ માં ત્રણ અક્ષર અ, ડ, મ્ છે તેનું મૂર્ત સ્વરૂપ ણિન્દુરૂપ
અર્ધ માત્રા * ચિતિકલામાં સંકલિત થાય છે. સચ્ચિદાનંદ ભગવાનની
એ પ્રત્યક્ષિતા છે, તેના આવાહનથી વાણીમૂલમાં અનિર્દિષ્ટ શક્તિનો
આવિષ્કાર થઈ આન્તરંગગતમાં તેનું ભાન થાય છે. પ્રથમ જ વા-
ણીની શક્તિ અદ્ભૂત છે, પછી ઇશ્વરના વાયક ૐ માં ભગવાથી
તેની શક્તિનો પાર જ શો રહે ? વાણી એ વાકરૂપા મન્ત્રદષ્ટી
થઈ પોતાની શક્તિનો પરિચય આપ્યો છે તો જ્યારે તે પ્રત્યક્ષ બ્રહ્મા-

અને ભરીને વિરાટસ્વરૂપને ધારણ કરી ૐ રૂપ સૂક્ષ્મ શરીરના મૂલ-
કન્દમાં વિરાજમાન થાય છે ત્યારે અનન્ત બ્રહ્માન્ડ ગોળક આ સૂક્ષ્માતિ
સૂક્ષ્મ શરીરના સૂર્યચક્ર-મણિપુરચક્રમાં લીન થઈ આન્તર જગતનો
ઉદય થવામાં શો વિલંબ થાય ? એ સૂક્ષ્મ-લિંગ શરીરમાંથી બનેલા
સ્થૂળ શરીરમાં સર્વ અન્તરબાહ્ય જગતની રચનાનો વિકાસ થશે,
શરીરની આરે તરફ તે જ પ્રકાશ થશે, અને તેમાં વિચારોના રંગ-
રૂપાકૃતિનું નિદર્શન થવું એ કાંઈ પણ કઠિન નથી. એજ વાકસિદ્ધિના
ઉદયનો અર્ણવાદ્ય છે. અને તે અર્ણવાદ્યમાં મોહાનદ્રાનો ત્યાગ કરીને
આન્તર જગત પ્રત્યક્ષ કરવાને માટે દિવ્યદ્રષ્ટને સાધ્ય કરવી જોઈએ.

એ ઉપરથી ઇશ્વરના સ્વરૂપનું કાંઈક રહસ્ય સમજાશે. હવે ધ્રુવિ-
જ્ઞાન એટલે શું તે જોઈએ. ૐ અક્ષરની સાથે જ તેના અર્થનું અનુ-
સન્ધાન રાખવું જોઈએ. એટલે ૐ નો જપ તેના અર્થના મનન સાથે
કરવો જોઈએ. ૐ કાર મંત્રનો જપ જ પ્રણિધાનને પ્રાપ્ત કરાવનાર
સરળ માર્ગ છે.

કર્મ ત્રણ પ્રકારનાં છે. પ્રારબ્ધ, ક્રિયાણુ અને સંચિત. પ્રથમ
કાર્યનો આરંભ થાય છે, તેનું રૂપ બને છે. અને તે પછી તેનો સં-
ચય થાય છે. તે સચય નિરન્તર બીજાનું થઈને સુખદુઃખાદિના કારણ
રૂપ થાય છે. અને તે કારણના કાર્યમાં સર્વ વિવશ થાય છે. આપણે
કરેલાં સર્વ કર્મ સંસ્કાર રૂપે ચિત્તમાં ળિલ રહે છે. એથી તેનો વેગ
કદાચ મંદ થઈ જાય છે તો પણ તે નિઃશય થતાં નથી, વખત આવતાં,
તેનો વેગ તીવ્ર થઈ જાય છે અને તે વેગમાં નાના પ્રકારની વૃત્તિઓ
તરંગ રૂપે ઉઠે છે. તેને રોકી સહજ નથી. જ્યારે ૐ ના જપમાં
પ્રણિધાન ઇશ્વરાર્પણ બુદ્ધિનો પ્રકાશ થાય છે, ત્યારે ધીરેધીરે વૃત્તિ-

યોનો લય થતાં મનનો વિકાસ થાય છે. અને મનના વિકાસની સાથે તેની ચંચળતા નષ્ટ થઈ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના કલા પ્રમાણે જેમ નિર્વાત રથાનમાં દીવાની જ્યોતિ હાલતી નથી તેમ તેની અવસ્થા થાય છે તેજ પ્રાણુધાન છે અર્થાત્ જીવાત્માનું ઐક્ય કે યોગ છે.

આ પ્રકારે પ્રાણુધાન સિદ્ધ થતાં પ્રત્યગાત્મા-સમ્યક્દાનંદ પરમાત્માના મહા સૂર્યચક્ર ખનીને ચિત્તાકાશમાં ફરવા લાગે છે અને તેની પ્રાપ્તિમાં જે જે વિઘ્ન આવે છે તેનું તત્કાલ નિવારણ કરે છે. સર્વથી પ્રથમ ૐ નો પ્રાદુર્ભાવ થયો. અર્થાત્ ‘અ+ઉ+મ્’ ૐ ની રચના થઈ. અકારથી જડ સૃષ્ટિ નિર્માણ થઈ, ઉકારથી ચૈતન્યનો પ્રસાર થયો અને મકારથી પરમાત્મા આદેકારણુ પ્લહનો બોધ થયો. આ પ્રકારે વિશ્વ, તૈજસ અને પ્રાણ એવું ૐ નું સ્વરૂપ થયું. તેનું નામ પ્રણવ થયું અને તે સર્વ સ્વસ્તિદં બ્રહ્મ નો વાચક શબ્દ પ્રણવ શબ્દ થયો. પૂર્વકાલમાં પ્લહદેવના કન્ઠને ભેદીને ૐકાર અને અથ શબ્દ નીકળ્યો હતો, અને તેને લીધે એ બંને શબ્દ માંગલિક છે.

ઉદાહરકમુનિની યોગ સાધના.

ભગવાન વસિષ્ઠજીએ કહ્યું છે કે: ઉદાહરક મુનિએ પોતાની વિશુદ્ધ અને વિશાલ બુદ્ધિદ્વારા નિર્ણય કરીને પોતાનાં નેત્રો અર્ધા ઉઘાડાં રાખી, પગપર પગ ચઢાવી પાછગથી હાથવડે પગના અંગુડા પકડીને બદ્ધ પદ્માસન વાળું, પછી ૐ નો ઉચ્ચાર કર્યો અને પરમપદની પ્રાપ્તિ કરી. ૐ અક્ષર એ પરપ્લહના પ્રતિક રૂપ છે, એવો નિર્ણય કરીને ધન્તાનાદ કરે તેમ ૐકાર ને ઉર્ધ્વગતિ કરી રણુરણિત ઉચ્ચ સ્વરાન્વિત કર્યો. એવી રીતે ૐ નો વારંવાર ઉચ્ચાર કરવાથી હિન્મુખતા પ્રાપ્ત થઈ, તેમાં સંવેદન શક્તિ ઉત્પન્ન થઈ અને સાડા ત્રણ માત્રા-

વાળા ઐ ની પ્રથમ માત્રાથી મૂળાધારના આરમ્ભથી હોડ સુધી એક સરખો રચકાર થતાં રેચક કરી અર્થાત શ્વાસ બહાર કાઢી શરીર પ્રાણુવાયુની રિકત થઇ ગયું અને શરીરમાંથી નીકળેલો પ્રાણુવાયુ પોતાના માળામાંથી પડી ઉડી જઇ આકાશમાં ઉડે, તેમ ચિદ્રસ પૂરિત-અન્નની ભાવનાથી અલિપ્યકત આચાકાશમાં જઇ વસ્યો. પરન્તુ હૃદયમાં પ્રાણોનું-શ્વાસપ્રવાસનું ઘર્ષણ થતાં વિદ્યુત-અગ્નિ ઉત્પન્ન થઇ સુકા ઝાડને દાવાસિ બાળે તેમ ઉદાત્તકના આપ્ત શરીરને બાળી નાંખ્યું. આ સર્વ અવસ્થા પ્રણવતી પ્રથમ માત્રા ઐ સદ્ગતમાં થઇ.

પછી પ્રણવતી બીજી માત્રા ઉ ના મંદ ઉચ્ચારણમાં સમાન સ્થિતિ રહેવાથી જન્મથી ભરેલા ઘડતી માફક પ્રાણોનો શ્વાસપ્રવાસનો ક્રમ થયો. અર્થાત હૃદયસ્થ ઉ માત્રા થતાં પ્રાણોનો કુંભક થયો. સ્તંભિત જળની માફક બહાર નહિ તેમ અંદર નહિ, નીચે નહિ તેમ ઉપર નહિ, એવી રીતે પ્રાણોનો સંક્ષોભ સ્થિર થયો. શરીર બળવા છતાં પણ વિદ્યુત સમાન ક્ષણમાં અગ્નિ શાન્ત થઇ ઉદાત્તકના શરીરની ભાગ્યે જ નીકળી માફક શુભ્ર ચમકવા લાગી. અર્થાત સુખપૂર્વક કપુરચુલિ શસ્ત્રાપર સુનેતા નિષ્પન્ન શરીરનાં અસ્થિ શુભ્ર સંતૃપ્તિ થવા લાગ્યાં. વાયુનો ઉર્ધ્વ પ્રવાહ થતાંજ તે અસ્થિ સાથે ભાગ્યે જ શરીરમાં ત્રિનેત્રના સર્વ શરીરમાં ભાગ્યે જ ધારણુચિત્રિની માફક પ્રયુક્ત થઇ અને તે પ્રચન્ડ પવનથી ઉડીને સર્વ આકાશમાં આક્રમણ કરીને શરદ્ગતુતા મેઘ સમાન કાંણુ જાણે કે કપાળ ગઈ પ્રણવના મધ્ય ભાગ ઉ ધરના સાધનથી આ અવસ્થા થઇ.

હવે પ્રણવતી ત્રીજી માત્રા મ શક્તિદાયિની થઇ, તેના પરિપૂર્ણ થવાથી અર્થાત તેના ઉચ્ચારણથી મુખ બંધ થઇ પ્રાણોનો પૂરકક્રમ થયો. રેચક, કુંભક અને પૂરક ત્રણેનો સાધક ઐ છે, રેચકને

માટે અ માત્રા છે, કુમ્ભકને માટે ઉમાત્રા છે અને પૂરકને માટે મ માત્રા છે. અ ગળાને ઉઘાડે છે, ઉ હોડને સંકોચે છે અને મ પ્રાણને અંદર લઈ મુખને બંધ કરે છે. પૂરક વખતે પ્રાણ ચેતનના મધ્યમાં હિમની માફક શીતલ થઈ બાહ્યાકાશમાં યથા ક્રમે ચન્દ્રમન્ડળને પ્રાપ્ત થઈ અને આકાશમાં શીતલ મેઘવરુપ બને છે. અમૃતમય કલા પૂર્ણ રસાયન મહાસાગર ચન્દ્રમન્ડલમાં તે રસાયનમય-અમૃતમય કિરણ ધારાઓથી સંપન્ન થઈ શેષ રહેલી શરીરની ભખમ ઉપર તેની રસાયનધારા જેમ શંકરના મસ્તકથી ગંગાનો પ્રવાહ પડે તેમ પડવા લાગી. જેથી મન્દરાચલ પર્વતના મન્થનથી નીકળેલા પારિગ્ગતક વૃક્ષની માફક ચતુર્ભુજ નારાયણ ઉદ્દાત્તકમુનિનો દંડ સંગઠિત થયો અને તે તેજસ્વી, પ્રકૃત નેત્ર-મુખકમલથી શોભી રહ્યા. વસન્તમાં જેમ પૃથ્વીનો રસ વૃક્ષનાં પાતને સૂકવી ગેરવી નાંખે છે, તેમ રસાયનમય પ્રાણ તેમના નવ શરીરના કારણરૂપ થઈ તેમને રસથી પરિપૂર્ણ બનાવ્યા. પછી તે પ્રાણોએ ચક્રાકાર-જલથી પૂર્ણ કરી. અને તે પછી ઉદ્દાત્તકમુનિનું શરીર દહન પ્લાવનાદિકથી નિર્મલ-સાર્થક સમાધિને યોગ્ય બન્યું.

તે પછી તેમણે પદ્માસનવાળી-જેમ હાથીને ખાડામાં નાંખી વશ કરે તેમ શરીરમાં પચેન્દ્રિયોને દહ બાંધીને શરત્કાળ માફક પોતાના સ્વભાવને સ્વચ્છ, નિર્ભય કરવાને માટે અને નિર્વિકલ્પ સમાધિને માટે અન્યાસ શરૂ કર્યો. અને પ્રશાન્ત પ્રાણવાયુને હરણ કરનારા, આશા-તૃષ્ણાને લોભમાં પ્રવૃત્ત થનારા, ખીંચે બાંધેલું દોર મસ્ત થઈ ખીંચે ઉખાડી નાંખે તેમ આમ તેમ દોડનારા ઉન્મત્ત ચિત્તને આકૃષ્ણ અને વિમલ કરવાને માટે, સેતુથી જેમ બળવાળા ચંચળ જળને રોકે છે તેમ પોતાના મત્ત ચિત્તને રોક્યું.

પછી સાયંકાલના અર્ધ ખીંચેલાં કમળ સરખાં નેત્રોને થોડાં

ખૂણાં રાખી ત્રાટક કરી આંખની કીડીયોને સ્તબ્ધ કરી. અને તે પ્રમાણે ઉદ્દાત્તકમુનિએ પોતાના કલ્યાણમાટે પ્રાણપાતના વેગને પોતાના મુખમાં સ્તંભિત કર્યો. જેમ તરમાંથી તેજ છુટુ પાડે તેમ વિષમમાંથી પોતાની ઇન્દ્રિયોને જીતી પાડી, વશમાં લઈ વિષયોની દૂર કરી અને એવી રીતે ઇન્દ્રિયોને વિષયોમારી અંતરમાં સ્થિત કરી પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કર્યો પછી મૂલાચારથી શરીરનાં નવ દ્વાર ખંધ કરી વાયુને રોકી મેરુપર્વતના શિખર માફક તેમણે પોતાની ગર્દનને ઉંચી રાખી અને યુક્તિથી હાથીને વશ કરે તેમ પ્રત્યાહાર દ્વારા ધારણાને માટે પોતાને વશ કરેલા મનને પોતાના હૃદયકાશમાં ધારણુ કર્યું. આ પ્રકારે અભ્યાસથી સંકટપવિકલ્પોનો નાશ કરી કાળાશ પડતા અધારાથી છરાયલા વિવેક સૂર્યને પોતાના હૃદયકાશમાં જોયો. જેથી તેમણે પોતાના મત્વ-ગુણ યુક્ત સમ્યક જ્ઞાનદ્વારા તે કાળા અધકારને દૂર કરી, તે વિવેક સૂર્યના તેજઃપુંજને જોયો. પરંતુ તે હુમ થતાં પાછું ચંચળ મન રાત્રીના કમળ માફક સંકુચિત થઈ નિદ્રાવશ થયું અને જન્યત થતાં પાછું ભાવનાઓ કરવા લાગ્યું. એટલે તેમણે મોહનો નાશ કર્યો, જેથી તે તેજઃપુંજ-તમ, નિદ્રા, મોહાદિ રહેલા થઈ લાણુમાં જ કોઈ ચિત્તિ-અવસ્થામાં પ્રાપ્ત થઈ શાન્ત થયા. અંગેના સંસર્ગથી માટીનો બનાવેલો કાચો ઘડો પાકો બની ઘડાનું રૂપ ધારણુ કરે છે તેમ તેમનું ચિત્ત ચિત્તત્વનો ત્યાગ કરીને ચિત્તત્ત્વમાં સ્થિત થઈ કંઠનું કંઠ બની ગયું અને તે પોતાની વૃત્તિયોને છોડી શુદ્ધ બની એક બુદ્ધ થઈ ચિદુપ થઈ ગયા.

પછી ઉદ્દાત્તકમુનિ નિર્વિકલ્પ સમાધિથી તત્ત્વ સાક્ષાત્કાર કરી વિશ્વંભર અર્થોત જગતના અધિષ્ઠાતા, દૈતપ્રતિભાસ રહેલ, શુદ્ધ, મહત્, ચિદાકાશ બની ગયા અને પરમાત્મનને પ્રાપ્ત થયા તે પોતાના

શરીરથી શુદ્ધ બનીને સત્તા સામાન્યરૂપ થઈ આનન્દના સાગર બન્યા.

આ પ્રકારે ધણા સમયસુધી મહાલોકમાં સ્થિર રહી ઉદ્ધાતક મુનિએ ધણાય આકાશગૌમી સિદ્ધ દેવાદિકાને જોયા અને ઇન્દ્રસૂર્યપદાદિકાને આપનાર વિચિત્ર સિદ્ધિપદને જોયું. તેમણે તે સિદ્ધિઓનો અનાદાર કરીને પોતાના આનન્દમંદિરમાં છ મહિના વાસ કર્યો. જેમ જેમ તે જીવન્મુક્ત પદને પહોંચતા ગયા તેમ તેમ સિદ્ધિઓ અને પ્રત્યક્ષ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહાદેવ ત્રિગેરે દેવો તેમની પાસે આવવા લાગ્યા. જેમ એકવાર સ્વર્ગમાં રહ્યા પછી મૃત્યુલોકના ક્ષણિક સુખમાં કોઈ લુપ્ત થાય નહિ તેમ મુનિ પોતાના પરમાનન્દ પદથી વ્રત થયા નહિ.

એક વખતે વિદ્યાધરોઓએ તેમને કહ્યું કે: હે ભગવન ! પ્રસન્ન થઈને અમને અગિયાર કરો, આ વિમાનમાં બેસી સ્વર્ગમાં પધારો અને ત્યાંના અલ્લભ્ય ભોગોને ભોગવો. અમે તમારી સેવામાં લાગ્નર છીએ ! એમ છતાં પણ મુનિ તેથી લોભાયા નહિ, અને તેમને કહ્યું કે: અહિંથી તમે ચાલ્યાં જાવ. એ પછી તે જીવન્મુક્ત મુનિ પોતાની ઇચ્છાનુસાર મુનિઓના આશ્રમમાં, મેરુ, કૈલાસ આદિ પર્વતોના શિખરો ઉપર, જગલોમાં અને અરણ્યોમાં વિહાર કરવા લાગ્યા. કોઈ વખત વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ધ્યાનમગ્ન રહેવા લાગ્યા. ચિત્તતત્ત્વના દૃઢ અભ્યાસવડે તે મહા ચિત્તિતત્ત્વને પ્રાપ્ત થઈ સર્વત્ર પૃથ્વીમા સૂત્રનેજ સમાન તેજસ્વી થઈ ફરતા હતા. આ પ્રકારે ઉદ્ધાતક મુનિએ ૐના અભ્યાસથી જીવન્મુક્તપણું પ્રાપ્ત કર્યું હતું.

યોગક્રિયામાં પ્રથમ યમનિયમાદિને સિદ્ધ કરી આસન સિદ્ધ કરવાનું છે. આસન સિદ્ધ કરવાથી શરીર સીધું ટટાર રહી, ગર્દન ઉંચી કરી કમર સીધી રાખી બેસવાથી નસોમાં અર્થાત જ્ઞાનતત્ત્વોમાં પોષક રસ ખરોખર જઈ શકે છે, અને તેથી શરીર સુદૃઢ રહે છે. ઇન્દ્રિયવિ-

જ્ઞાનશાસ્ત્રમાં કહે છે કે ચેતનપરમાણુઓનો મુખ્ય સંગ્રહ પૃથ્વવંશના કરોડો વચ્ચે માત્રા જેવા પદાર્થમાં છે. તેને સીંચી રાખી બેસવાથી શરીરના વિકારોનો નાશ થઈ ચિત્તમાં શાન્તિ આવે છે અને શરીર નીરોગ બની દૃઢ થાય છે.

પ્રાણકાંક્ષે અને રાત્રિએ સુતા પંડેલાં જે મનુષ્ય પ્રથમ પદ્માસન અને પછી બદ્ધપદ્માસનનો અભ્યાસ પાંચ મિનીટથી અઢી કલાક સુધી રોજ કરશે, તેના આખા શરીરના સ્નાયુ નરમ બનીને નાડી-યોમાં શુદ્ધ લોહનું અભિસરણ થશે. જેથી દૂષિત ધાતુ-મત્તદિક્કાનું નિઃસરણ થઈ શ્વાસોવાસની ક્રિયા નિર્ધારિત થશે. અને જરૂરની પચન શક્તિ વધી શરીર નીરોગ, બળવાન અને સ્ફુર્તિશાળું બનશે. આહાર કમી થશે અને શીતોષ્ણદિકથી ઉપજતા વ્યાધિ થશે નહિ.

પ્રાણકાંક્ષે અને સાયંકાલના વખતે જંગલમાં કે કાંઈ ખુટી હવામાં ઉભા રહી બદ્ધપદ્માસન વાળી હૃદયમાં ઘન્ટાનાદની માફક ઈંકારના અર્ધચ્છન્ન કમલનાવૃત્ત નિરંતર જપ કરવા. પ્રાણુવાયુની સહાયતાથી વારંવાર ઈંકાર ઉચ્ચારણ કરી હૃદયમાં તેને ધારણ કરીને નિત્ય અભ્યાસ કરવો જોઈએ મુખથી ઘંટનો રણરણાટ થાય છે તેમ તેટલા જોરથી ઈંકાર ઉચ્ચાર કરવાથી અર્થાત્ ઈંકાર મંત્રને ઈંકાર સ્વરમાં ઉપર ચઢાવી નીચે ઉતારવાથી-નાભિસ્થાનમાંથી-મણિપુરચક્રમાંથી વાયુનું ઉત્થાન થઈ કાર્મોનનું નિઃસરણ થઈ તેનો આધાન ફેફસાં ઉપર જોરથી થાય છે અને કંઈ નક્ષિકાદ્વારા તેનો રણકાર મુખમાં બરીને હોડ બંધ કરવાથી હૃદયસુધી તેનો રણકાર પહોંચી કેટલીકવાર સુધી મુખમાં નાદ ફર્યા કરે છે. જેથી શ્વાસોશ્વાસ જોરથી ચાલવાથી ફેફસાંની ક્રિયા ઘરોઘર થાય છે, આખા શરીરની નસેનસમાં જોરથી રક્તનો સંચાર થાય છે અને શરીરના અસ્થિ ઉપર દૂષિત વસા, મજ્જા,

માંસ આદિના થર જળ્યા હોય છે તે ક્રમશઃ દૂર થઈ અસ્થિ શુભ્ર અને સ્વચ્છ થાય છે. અન્તરમળનો નાશ થતાં આહુત્વયા ઉપર તેજ ચમકવા લાગે છે, અને શરીરની માંસલતા, મલિનતા, કાળાશ, જડતા, કઠિનતા, દુર્ગંધી આદિ વિદારે જતા રહે છે, અને ત્વચાઉપર લાંમ માફક શુભ્ર વર્ણનો આવિષ્કાર થઈ સૌદર્ય, અને મૃદુતા પ્રાપ્ત થાય છે.

મળ, મૂત્ર અને કફનું થોડું થવું, આરોગ્ય રહેવું, શરીર હલકું થવું, શરીરમાં સુગન્ધી જણાવી, સુવર્ણસમાન વર્ણુ થવા એ યોગના આરંભનાં લક્ષણ છે. યોગાગ્રિમય શરીર બનતાં રોગ રહેતા નથી, વૃદ્ધાવસ્થા કે મૃત્યુ આવતું નથી. યોગની પ્રથમ અવસ્થામાં શરીર હલકું, નીરોગ, સ્થિર અને તેજસ્વી થાય છે. સ્વર મધુર થાય છે અને મળમૂત્ર અલ્પ થાય છે.

આ પ્રકારે ૐના જપથી તમોવૃત્તિનો લય, રજોવૃત્તિનો ક્ષય અને સત્વવૃત્તિનો ઉદય થતાં વિવેકસૂત્રનો પ્રકાશ શરીરના અણુઅણુમાં ફેલાઈ જાય છે. પ્રકાશ આંખની દૃષ્ટિને-કીડીને સ્થિર કરવાથી, અર્ધ મિંચાપલાં નેત્રાદ્વારા જણાય છે, અને ગુદાનો સંક્રાય કરી મુલાધાર કરી, ગર્દન ઉંચી રાખી સીંધા ટટાર બેસવાથી રોમરન્દ્રોદ્વારા તેનો પ્રવાહ થઈ તે સર્વત્ર વ્યાપ્ત થઈ જાય છે.

વાયુમાં વિદ્યુતકણ (Electron) છે. એ વિજ્ઞાનદ્વારા સાબીત થયું છે. પ્રાણાયામથી તેનું સર્જન થાય છે, ૐ તેનું મૂળ ધારણુ છે અને ૐ ની અ માત્રાથી પ્રત્યાહાર, ઉ માત્રાથી ધારણુ અને મ માત્રાથી ધ્યાન સિદ્ધ થઈ સમાધિમાં પ્રવેશ થાય છે. ૐ માં અકાર પીઞ્મત્મા પુરૂષ છે, અને ઉકાર શક્તિરૂપા પ્રકૃતિ છે. તે ત્રણ અક્ષરોના અન્નના અર્દ્ધાક્ષરનું જે અધ્યયન કરે છે તેને સર્વ કાંઈ પ્રાપ્ત

થઈ પરમ પદ મળે છે. સ્વરૂપ સાથે તેનો યોગ કરીને અસ્વરૂપ મં કારથી મનુષ્ય સુદમપદને પામે છે. કથું છે કે-

સર્વેષામપિ જન્તુનાં મૂર્ધ્નિ તિષ્ઠતિ ચન્દ્રમાઃ ।

અધોમાગે રવિઃ પ્રોક્તા મૃત્યુકાલે વિપર્યયઃ ॥

પ્રણિમાત્રના મસ્તકમાં ચન્દ્રમા કહે છે, અને અધોભાગમાં જહરમાં સૂર્ય રહે છે. પરંતુ મૃત્યુ વખતે ચંદ્ર નીચે આવી જાય છે, અને સૂર્ય ઉપર આવી જાય છે. મનુષ્યોના નાભિસ્થાનનો અગ્નિ-તેજ સૂર્ય, સહસ્ત્રફલ કમલમાંથી-મસ્તકમાંથી ઝરતા અમૃતનું પાન કરી જાય છે, જેથી તેને નીચે જતું પાકું જોઈએ. મૂર્ધસ્થાનમાં-ચંદ્ર રહે, તેમાંથી અમૃતનો સ્રાવ થાય છે. તેનો અનુભવ ઘણોજ સુત્તલ છે. તે કંઠરૂપ આગળ થઈ નીચે જાય છે. અને મણિપુરચક્રમાં તેનો લય થઈ જાય છે. કરી અભ્યાસથી ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ॐ ના જપથી મનુષ્ય એ અમૃતના સ્રાવને મસ્તકમાં જ રોકી શકે તો તે અમર થઈ શકે છે. મરણ વખતે સૂર્યચક્ર નીચેથી ઉપર મસ્તકમાં જઈ ચંદ્રમંડલના અમૃતને શુષ્ક કરી દે છે. એજ મૃત્યુ વખતે સૂર્યચંદ્રનું વિપર્યય થવું કે અમૃતનો લય થઈ જવો એ મૃત્યુ છે.

ન્યારે મનુષ્ય ॐ મંત્રના જપથી રોગ, જરા, મૃત્યુથી રહિત થાય છે તો પછી સિદ્ધિયોને માટે કહેવું જ શું ? જન્મથી, ઔષધથી, મંત્રના જપથી, તપથી, અને સમાધિથી અટકિત ને નવ નિધિ એની મેળે પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. તો છતાંમુક્ત દશામાં જાણતો સાક્ષાત્કાર થવો, કે સર્ગમૃત્યુના પ્રણિમાત્રનું આકર્ષણ થવું, કે અદૃષ્ટ પદાર્થનું દૃષ્ટ થવું કે ઇચ્છામાત્રથી કાર્યસિદ્ધિ થવું એ કાંઈપણ અસંભવિત નથી. સાધકના પ્રભાવથી તે સર્વનો સ્વાભાવિક આવિર્ભાવ થાય છે. પછી

તેની ઇચ્છા કરવાની કે તેને માટે પ્રયત્ન કરવાની કાંઈ જરૂર રહેતી નથી.

મનુષ્ય ૐ ના જપદ્વારા સિદ્ધ દશામાં પહોંચી જાય છે. તો પછી તે ગમે તેવી સંસારની ખટપટમાં પડે, વ્યવહારમાં લિપ્ત થાય છતાં પણ તે કમલપત્ર જળમાં રહેવા છતાં જળ તેને સ્પર્શ કરી શકતું નથી તેમ પરાવાણીમાં ૐ નું રુપ બનીને તે પોતાના ઉપરનું કિંવા સૂર્યચક્ર ઉપરના આચ્છાદનનો ત્યાગ કરી ચિતિતત્ત્વને પ્રકટ કરે છે. અને તેની આત્મજ્યોતિ દેદીપ્યમાન થઈને તે દસ્ય સંસારમાં ચિત્રેન્દ્રા સૂર્ય માફક સ્થિર અને અસ્તોદય રાહત, પારપૂર્ણ, સ્વયં સ્વપ્રકાશ, સૂર્ય-ચક્ર બની જાય છે. અને તે અખડપણે નિત્ય આન્તરબાહ્ય જગતને પ્રકાશિત કરે છે.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે અભ્યાસ કરવાથી મનુષ્ય જીવનમુક્ત બની અમર થઈ જાય છે. પછી તેને લય, સંશય, ચિંતા રહેતી નથી. અને કદી તેને અન્ન વસ્ત્રાનો, ધનનો, સ્ત્રીપુત્રાદિની કમી રહેતી નથી. તે હંમેશાં સુખી, શાંત, આનંદી, ઉત્સાહમાં મગ્ન રહે છે. અને આરોગ્ય, ને બળ મેળવી પૂર્ણ ઐશ્વર્યશાળી બને છે. તે સર્વોત્તમો વિશ્વપ્રેમી, વિશ્વધર્મી, અને વિશ્વવિજયી થઈ સંસારમાં મહા પરાંપકારો ને પરમપુરુષ બની જાય છે.

હુન્નર, ખેતીવાડી અને વેપારને લગના વિષયો ચર્ચતા

હુન્નરવિજ્ઞાન.

માસીકના તમે જરૂર ગ્રાહક થાઓ તેથી તમને ધન મેળવવાના હુન્નરો હુન્નરો, વેપાર અને ખેતીવાડીના પ્રયોગો જડી આવશે. ઘેર બેઠાં મહિને રૂ. ૧૦૦ થી ૨૦૦ કર્માન્ન શકશે. લવાજમ માત્ર રૂ. ૪-૦-૦ આજેના ગ્રાહક થવા લાખો.

મેનેજર હુન્નરવિજ્ઞાન—અમદાવાદ.



પ્રકરણ નવમું

તત્ત્વવિચાર દર્શન—બ્રહ્મભાવના.

વેદાંત કહે છે કે: ‘ અહં બ્રહ્માસ્મિ ’ ‘ હું બ્રહ્મ છું ’ એવી ભાવના કરવાથી મનુષ્ય બ્રહ્મરૂપ થઈ શકે છે. મનુષ્યે બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે આવી ઉચ્ચભાવના કરવી એ ખાસ અગત્યનું છે. ‘સર્વં ક્ષલિયન્ બ્રહ્મ’ સર્વ જગત્ બ્રહ્મરૂપ છે, આવી ભાવના કરનાર મનુષ્ય પોતામાં તેમજ જગત્માં બ્રહ્મને પ્રત્યક્ષ જોઈ શકે છે. ઐ એ વિશ્વના ઉપાધન કારણરૂપ છે. બીજા અનાદિ છે, કદી તેનો નાશ થતો નથી. બીજની શક્તિ તેની શક્તિમાં અંતર્હિત રહે છે. સંયોગવિયોગ શક્તિદ્વારા તેનો ક્રમ વિકાસ થઈ તેનું મૂર્તસ્વરૂપ બને છે. એ પ્રકારે આ સૂર્યચક્ર આપણા મૂલકંદમાં તિરોહિત છે. તેને અ + ઉ + મ ના સમુચ્ચય ઐ દ્વારા જ પ્રત્યક્ષ કરવું જોઈએ. આત્માને—પોતાને અર્ચણકાષ્ટ બનાવી પ્રણવ—ઐ કરને બીજનું અર્ચણકાષ્ટ બનાવી ધ્યાનરૂપ મન્ય નથી—અભ્યાસદ્વારા આ નિગૂઢ દેવનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરવો જોઈએ. અથવા ઐ ને તારસ્વર બનાવી શ્વાસપ્રશ્વાસના ધર્મણુદ્વારા અગ્નિ ઉત્પન્ન કરીને સૂર્યચક્રને પ્રત્યક્ષ કરવું જોઈએ.

ઐકાર ધ્વનિની સાથે નાદના વાયુનું—પ્રાણનું સંહરણ કરતાં

નિરાતમ્ય બ્રહ્મની ધારણા કરતાં ત્યાં તેનો લય થાય છે. અનાહત-
શબ્દનો જે શ્વનિ છે તેની અંતર્ગત જ્યોતિષી અંદર માં છે. તેનો
વિલય થઈ જતાં ભગવાનના પરમપદનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે.
જેમ આપણી પાસે ઘડે, માટી અને પાણી બુદ્ધિ બુદ્ધિ પડેનું હોય
તેમાંથી એક કુંડામાં પ્રથમ માટી પુરી તેમાં ઘડેના દાણા વેરી તેના
ઉપર થોડી માટી પાથરી પછી તે ઉપર પાણી છાંટીએ તો જેથી
થોડા વખતમાં એક પ્રકારની સંયોગવિયોગાત્મક ક્રિયા થઈ આપણા
દેખતાં જ તેમાંથી અંકુર નીકળે છે. વળી જે વખતે ઘડે તેમાં વેરી-
એ બીજે તે વખતે અંકુર કંઈ નરફથી નીકળશે તેનો ખ્યાલ કર્યો
વગર ઉંઘા કે છતા ગમે તેમ નાંખીએ બીજે, જેથી સીધા પડેલા
ઘડેના અંકુર સીધા નીકળે, વાંકા પડેલા ઘડેના અંકુર વાંકા નીકળવા
જોઈએ, નીચે પડેલા બીજના અંકુરો નીચે જતા જોઈએ પણ તેમ
થતું નથી. બીજ ગમે તેવી દશામાં હોય, છતું કે વાંકું પડ્યું હોય તો
પણ તેના અંકુરો તો સીધા ઉપર જ નીકળી આવે છે. તેનાં દારણ્ય
સમજવા જેવું છે. એજ સંયોગવિયોગાત્મક ક્રિયાનું રહસ્ય છે.

પદાર્થ માત્રમાં કોઈ એક વિશેષ તત્ત્વ ભરેલું છે. તે તત્ત્વને
'સત્' કહે છે. ઇન્દ્રિયોદ્વારા જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે તેને તેની આ-
ગળ કાંઈ કિસામ નથી. સત્ય વગર કોઈ વસ્તુનું અસ્તિત્વ હોતું નથી.
અસત્ કહી સત્ય કરતું નથી અને સત્ય કહી અસત્ થતું નથી. કેટલાક
આ સત્યને આત્મા કહે છે, કેટલાક શક્તિ કહે છે, વિજ્ઞાન કહે છે,
સ્પિરિટ કહે છે. વિજ્ઞાન એટલે પદાર્થ માત્રમાં ભરેલી સત્તા પ્રચ્છન્ન
છે. જ્ઞાતી, અજ્ઞાતી સર્વે એ સત્તાને માને છે. આ આત્મજ્ઞતા સર્વ-
વ્યાપક, સમાન, એકરૂપ અને અમેદ છે. આપણા દાર્શનિક તત્ત્વજ્ઞોએ
કહ્યું છે કે: પદાર્થ માત્રમાં ચૈતન્ય ભરેલું છે, તેમણે તેનો સર્વથી

પહેલોજ અનુભવ કરેલો હોય છે. પદાર્થ માત્રમાં વિદ્યુતપ્રક્રિયા એક-રુપ, સમાન અને અભિન્ન ચાલે છે અને તે પ્રક્રિયાનું કારણ જડ-ભૌતિક શક્તિ નહિ પણ કાર્ષ એવી અજ્ઞાત શક્તિ છે કે જે નિત્ય, અનંત અને અનાદિ છે. તેને શાસ્ત્રકારોએ ચિત્ત કહ્યું છે, સત્ત્વી વિકાસરુપા શક્તિ તે ચિત્ત છે, અને તે સર્વ જડચેતનમાં એક રુપે ભરેલી છે. તેનું ક્ષણ ક્ષણમાં પરિવર્તન થઈ પદાર્થ માત્રનો વિકાશ કિંવા વિનાશ થાય છે.

સદ્ગુણ પદાર્થનો કદી અત્યંતમાત્ર થતો નથી. તેનું રુપાંતર માત્ર થાય છે અને તેમાંની તે સત્તા ચૈતન્યરુપ વગર કોઈ વિકાશ-વિનાશના વ્યાપક, સમાન અને એકરુપે અભિન્ન રહે છે. સમય મળતાં તે પાછી ઉદય થાય છે. ચૈતન્ય સર્વત્ર વ્યાપક, એકરુપ, અ-ભેદ છે. પરિચિત જ્ઞાન, વિચારશક્તિ, એ સર્વ ચિદ્રચ્છકિતનું અર્થાત આત્મશક્તિનું વ્યાપકત્વ, એકરુપત્વ અને અભિન્નત્વ છે. આ સત્ ચિત્તિશક્તિનો આનંદમાં, આત્મતત્ત્વમાં આપણે વિકાશ નથી કરી શકતા એથી જ અનેક પ્રશ્નો ઉદ્ભવે છે. વેદાંતશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે: જ્યાં સુધી સર્વનો ત્યાગ નથી કરવામાં આવતો ત્યાં સુધી આત્મા પ્રાપ્ત થતો નથી, સર્વ વસ્તુનો ત્યાગ કર્યા પછી જે શેષ રહે છે તેને જ આત્મા કહે છે.

આત્મા બ્રહ્મ છે અને બ્રહ્મ આત્મા છે. આ આત્માની શક્તિ એજ ચિદ્રુપ ચૈતન્યશક્તિ છે. અને તેજ બ્રહ્મની સત્તા સ્વયંપ્રકાશ શક્તિ છે. તે જગત્તા પ્રત્યેક અણુઅણુમાં ભરેલી છે અને તે ચૈતન્યશક્તિ સર્વત્ર વ્યાપક, પ્રકાશક અને વ્યાપ્ત છે-જ્યાં સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા પ્રકાશિત નથી થતાં, વિદ્યુચ્છકિતયો પ્રકાશિત નથી થતી ત્યાં આ શક્તિ પ્રકાશિત થાય છે, ત્યારે જ સર્વ પ્રકાશિત બને છે. તેના પ્રકા-

શયો સર્વનો પ્રકાશ થાય છે. તે તેજના પણ તેજરૂપ છે, તે જ્ઞાન આત્મજ્યોતિ, જેય પરાવિદ્યાથી જણાય છે અને તે સર્વના હૃદયમાં વિરાજમાન છે.

આત્મા અને બ્રહ્મ.

આત્મન કીંવા બ્રહ્મન શબ્દોમાં તે ॐ ની અંતીમ પ્રાત્ત મ માત્રાનો મણિન પ્રત્યય છે. આત્મામાં અન્ નિરંતર ગત્યથેક ધાતુ છે અને બ્રહ્મમાં બ્રૂક ઉત્ક્રાન્ત્યર્થક ધાતુ છે, અર્થાત એકનો અર્થ વ્યાપક અને બીજનો અર્થ ઉત્ક્રામન છે. આત્મન, બ્રહ્મન એમ બંને શબ્દોમાં પણ કેટલું સામ્ય છે. ઉચ્ચારમાં પણ આત્મન શબ્દ ॐ ની પ્રથમ માત્રાથી મૂલાધાર પરાવાણીના સ્થાનમાં ઉત્પન્ન થઈ ॐ ની તૃતીય માત્રા મ્ ની સાથે દાંત ઉપર આધાત થઈ ત્યાં તેનો લય થઈ જાય છે. અને બ્રહ્મન શબ્દ દાંતની બહાર ઉત્પન્ન થઈ તેજ મ્ માત્રાની સાથે હોઠમાં જ લુપ્ત થઈ જાય છે. એથી આત્મા ॐ રૂપ મૂલાધાર પરાવાણીમાં બીજભૂત છે, અને બ્રહ્મ એ બીજના ॐ કાર રૂપ ચરાચર વિશ્વના સ્વરૂપ છે. આ પ્રકારે પરા, પશ્યંતી, મધ્યમા, વૈષ્ણરી સ્વરૂપે ચૈતન્ય જ સમસ્ત જગત્ રૂપે ઉત્પન્ન થાય છે. જ્ઞાન-શક્તિ, ઇચ્છાશક્તિ, ક્રિયાશક્તિ સ્વરૂપથી ચૈત્ર ય જગત્નો આકૃતિને ધારણ કરે છે, એવું શ્રી શંકરાચાર્ય પણ કહે છે.

આત્મા શબ્દની વ્યુત્પત્તિ કરવી એ ઘણું કઠિન છે. આત્મા અને બ્રહ્મ એ બંને શબ્દો ઘણા પ્રાચીન છે, સંસ્કૃત ભાષાના ઐતે-હાસિક સમય પહેલાંના એ શબ્દો છે. આત્મા શબ્દનો યૌગિક અર્થ-શ્વાસ અર્થાત બીજે ગમે તે થાય તથાપિ વેદમાં તો તે સત્ત્વામના રૂપમાં જ વપરાયો છે. તેનો અર્થ 'નિજ' થાય છે અને તે અર્થ થવા છતાં તે મનુષ્યનો તેમ પરમાત્માનો પણ નિજત્વ અર્થાત મનુષ્યનો

તેમ પરમેશ્વરનો આત્મા છે, એવું મોક્ષમૂલર પણ કહે છે. જગતની ઉત્પત્તિ પહેલાં અદ્રેતરૂપ એક આત્મા જ હતો અને તેની ઇચ્છા માત્ર **સર્વં કલિવરં બ્રહ્મ** થતાં જગત ઉત્પન્ન થયું, અને તે સર્વાન્તરાત્મા બ્રહ્મ સર્વના સર્વાવારૂપ છે. જેથી શ્રુતિ પણ કહે છે કે: તે એક આત્માને જાણો, બીજી વાતનો ત્યાગ કરો, તેજ અમૃતનો સેતુ છે.

બ્રહ્મ અનન્ત જ્ઞાન સ્વરૂપ અને અનન્તશક્તિ સ્વરૂપ છે. બ્રહ્મ નિર્ગુણ અને નિષ્ક્રિય છે. બ્રહ્મ સ્પૃહાતેમ સૂક્ષ્મ નથી. બ્રહ્મ હસ્ત કે દીર્ઘ નથી તે સત્ કે અસત્ નથી, તે કાર્ય કે કારણ નથી, તે ઇન્દ્રિયાતીત અર્થાત વાણી, મન આદિથી અગોચર છે, તે નેત્રોથી જોઈ શકાતો નથી, મનથી જાણી શકાતો નથી, વાણી તેનું વર્ણન કરી શકતી નથી, તો તેને જ્ઞાતા જેય કે જ્ઞાન રૂપ કેમ કહ્યો છે એ પ્રશ્ન થાય છે. શ્રુતિ કહે છે કે: એક માત્ર બ્રહ્મને જ જાણવો જોઈએ, તેને જાણવાથી જ સર્વ જાણી શકાય છે. તેને ન જાણવાથી મુક્તિ પ્રાપ્ત થતી નથી એનું શું કારણ? જો બ્રહ્મ શબ્દ અને મનથી અગોચર છે તો જ્ઞાનસ્વરૂપ અને શક્તિસ્વરૂપ કેમ કહેવાય છે? આ પ્રશ્નોના ઉત્તર શ્રી શંકરાચાર્ય આપે છે કે: સાક્ષાત્ બ્રહ્મને જાણવા માટે કેઈ ઉપાય નથી એ વાત સત્ય છે, પરંતુ લક્ષણોદ્વારા જ તેનું જ્ઞાન થઈ શકે છે જગતમાં વિવિધ વિજ્ઞાન અને સત્તા પ્રતીત થાય છે એ વિજ્ઞાન અને સત્તાદ્વારા જ તેને જાણી શકાય છે.

બુદ્ધિવૃત્તિથી ઉત્પન્ન થનાર વિવિધ વિજ્ઞાનદ્વારા બ્રહ્મ અનન્ત જ્ઞાન સ્વરૂપ જણાય છે. કેમકે એક અખંડ નિત્ય જ્ઞાન જ બુદ્ધિની વિવિધ ક્રિયાઓના સંપર્ગમાં બુદ્ધ બુદ્ધ રૂપે પ્રકાશિત થાય છે, આપણે ભ્રમથી મનમાં વિચાર કરીએ છીએ કે જ્ઞાન બુદ્ધ અને વિકારી છે. એક અનન્ય જ્ઞાનને બુદ્ધિની વિવિધ ક્રિયાની સાથે અભિન્ન

માનવું એ બ્રમ છે. જ્ઞાન તો નિત્ય અને અખંડ છે. જગત્માં એક જ સત્તા અનુસ્યુત છે અને પ્રત્યેક વિદ્યારમાં એકજ સત્તા અનુગત છે તે સત્તા કય છે? કાર્યદ્વારા જ કારણની સત્તા નક્કી થાય છે. કાર્ય નથી તો પછી કારણની સત્તા પણ નથી. પ્રત્યયકાલ વખતે કાર્ય કારણશક્તિમાં લીન હતું. સૃષ્ટિ કાલમાં તે આ શક્તિથી કાર્યરૂપ અભિવ્યક્ત થયું છે. તે શક્તિને કાર્યની સત્તા કહે છે. એ શક્તિ કાર્યમાં અનુગત છે, કારણ કે ઉપાદાન સિવાય કાર્ય થતું નથી અને તેથી ભગવાન શંકરાચાર્યના મતાનુસાર શક્તિ જ સત્તા છે. કાર્યમાં અનુસ્યુત રહેનારી આ સત્તા વા શક્તિદ્વારા બ્રહ્મસત્તા અનન્ત છે. એવી વક્ષણદ્વારા બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે. સર્વ વિશેષ સ્વરૂપનો હ્રય થતાં બ્રહ્મની બાહ્યસત્તા-સામાન્ય વિષયસત્તા શબ્દદ્વારા બ્રહ્મ સત્ય છે એવું જણાય છે. એ અનન્ત બ્રહ્મસત્તા જગત્ની વિવિધ ક્રિયાઓના સંસર્ગમાં વિશેષ વિશેષ સત્તારૂપે પ્રતિભાસિત થાય છે. નિર્વિશેષ અનન્ત બ્રહ્મસત્તાજ વિશેષ વિશેષ સત્તારૂપે પ્રતીત થાય છે. જગત્ની વિશેષ સત્તા વા શક્તિદ્વારા, બ્રહ્મસત્તા કીંવા બ્રહ્મશક્તિ જે નિર્વિશેષ અને અનન્ત છે તે જાણી શકાય છે. ઇન્દ્રિયાદિની વિકારી ક્રિયા દ્વારા જેય નિરુપાધિક બ્રહ્મની સત્તાનો પરિચય થાય છે. નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં જે નિત્ય શક્તિનું અસ્તિત્વ છે તે ઇન્દ્રિયોની જુદી જુદી ક્રિયાઓદ્વારા જણાય છે. બ્રહ્મ અનન્ત, જ્ઞાનસ્વરૂપ અને અખંડ છે. એવું જ્ઞાન થતાં ભાવના દૃઢ થઈ જતાં તેનો અનુભવ થાય છે. આ પ્રકારે બ્રહ્મની શક્તિ, અને બ્રહ્મનો અનુભવ થઈ શકે છે.

બ્રહ્મ અનિર્વાચ્ય, અગમ્ય, અલક્ષ્ય, અને અનન્ત છે, અખિલ બ્રહ્માન્ડમાં જે ચૈતન્યનું અસ્તિત્વ પ્રતીત થાય છે તેજ બ્રહ્મ છે. તેને સત્સ્વરૂપ કહે છે. તે બ્રહ્મ 'ચિત્' છે. અખિલ બ્રહ્માન્ડના પદાર્થોની

પ્રતિતી ચૈતન્યરૂપથીજ થાય છે. તે જ્ઞાનસ્વરૂપ ચિત્ છે. દરેક વિષયમાં પ્રીતિ થાય છે તે પ્રભતે લીધે જ થાય છે. કેમ કે આત્માને લીધે આત્મા પ્રિય લાગે છે. તેનું પ્રિય સ્વરૂપ છે તેને આનન્દ કહે છે. સુખ દુઃખથી જે જુદો છે તેથી તે આનન્દરૂપ છે, પ્રભ એકરસ અને દુઃખથી જુદો છે. તેથી તેને આનન્દ કહે છે. તેમાં ઉપાધિ રહિત થઈ પોતાના સ્વરૂપને આનન્દિત કરે છે. જેથી તેમાં આનન્દનો આરોપ છે.

આ ચૈતન્યસત્તા સિવાય જગત્માં કાંઈ કાર્ય થઈ શકતું નથી, પ્રકૃતિનાં સર્વ ગુણ, કર્મ, સ્વભાવ, તેની સત્તા સિવાય કાંઈ ઉપયોગનાં નથી. તેની સત્તાથી સર્વ શક્તિયો શક્તિયુક્ત થાય છે જેથી તેને સર્વ શક્તિમાન કહ્યો છે. જેમ સ્વપ્નમાં દષ્ટા વગર કાંઈ હોતું નથી અને દષ્ટા કાંઈ પણ કરતો નથી તેમ અવિષ્ટાન પ્રભ કાંઈ પણ કરતો નથી છતાં તેના સિવાય કાંઈપણ કાર્ય થઈ શકતું નથી જેથી તે નિષ્ક્રિય છે. આ પ્રકારે શુદ્ધ પ્રભતત્વ-પરમાત્મસ્વરૂપ છે. તે સર્વ વ્યાપક, દેશકાલ વસ્તુથી અપરિચ્છિન્ન અને સર્વના વિવર્ત કારણરૂપ છે. તે નિરવય છે, સ્વયંપ્રકાશ છે, સ્વસ્વરૂપસ્થ છે, સ્વસંવેદ છે. કૂટસ્થ છે, નિત્ય છે. તે સત્ (Existence) ચિત્ (Knowledge) અને આનન્દ (bliss) અર્થાત્ સચ્ચિદાનન્દ સ્વરૂપ છે. જે કાંઈ છે તે સર્વ સર્વ સર્વલિંગદં બ્રહ્મ છે.

હવે પ્રભની અભિવ્યક્તિ, વ્યાપ્તિના વિષયમાં એટલુંજ કહેવું પડશે કે ઉપરના વિવેચન અનુસાર જગત્ની ઉત્પત્તિ પ્રભસત્તાથી થઈ છે. જગત્તા પદાર્થ માત્રમાં તે સત્તા વિદ્યમાન છે, જે પોતાના અંતઃકરણમાં સુખ સ્વરૂપ છે. અને જેના અંતરમાં આત્મજ્યોતિનો ઉદય થયો છે તે યોગી પ્રભરૂપ થઈને પ્રભમાં લીન થઈ જાય છે. અર્થાત્ તે જગત્ની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ અને લાગ કરનાર સાક્ષાત્ મહેશ્વર ખની શકે છે.

અહ્મની ભાવના કરવાથી અહ્મરૂપ બનાય છે એમ નહિ પણ સાક્ષાત્ અહ્મ બની શકાય છે. **ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति । ब्रह्मैव सम्ब्रह्माप्येति** અહ્મને જાણનાર પોતે અહ્મ થઈ અહ્મને પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. જે કોઈ નિશ્ચિત રૂપે આ પરઅહ્મને જાણે છે. તે જરૂર અહ્મ થઈ જાય છે. અહ્મને અસત્ માને છે. તે જાતે અસત્ બની જાય છે. અને જે પોતે અહ્મ છું એવી ભાવના કરે છે તે અહ્મ થઈ જાય છે. જે મનુષ્ય જેવી ભાવના કરે છે તેવો તે બની જાય છે.

ભગવાન શંકરાચાર્યે કહ્યું છે કે: **सति सक्तो नरो याति** **सद्भावो कनिष्ठया । कोटकं भ्रमरं ध्यायन्भ्रमरत्वाय क-** **ल्पते ॥ ”** મનુષ્ય જે વિષયમાં એકનિષ્ઠ થઈ સક્ત થઈ જાય છે તે તેના રૂપ બની જાય છે. જેમ કીડો ભમરીનું ધ્યાન કરવાથી ભમરી બની જાય છે તેવી રીતે અહ્મની ભાવના કરનાર મનુષ્ય અહ્મરૂપ થઈ રહે છે. ભમરી કીડાને લાવે છે અને માટીનું ઘર બનાવી તેમાં તેને રાખે છે, તે થોડા વખત પછી ભમરી બનીને તે ઘરમાંથી ઉડી જાય છે. શ્રી વિદ્યારણ્ય સ્વામીએ પણ કહ્યું છે કે: **अनुभूतेरभावेऽपि ब्रह्माऽस्मीत्येवचिन्त्यताम् । अप्यसत्प्राप्यते ध्यानाग्नित्याप्तं ब्रह्म किं पुनः ।** એટલે—અનુભવ ન થાય તો પણ અહંબ્રહ્માસ્મિ—હું અહ્મ છું એવી ભાવના કરવી, એવું ચિન્તન કર્યા કરવું. ધ્યાનથી જ્યારે અસત્ વસ્તુ પણ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે તો પછી નિત્ય પ્રાપ્ત અહ્મ કેમ નહિ પ્રાપ્ત થાય ?

અહ્મની ભાવના, અહ્મનું ચિંતન, અહ્મનો વિચાર, અમનું પરિશિલન, અહ્મનું ધ્યાન કર્યા કરવું. સંગતો ત્યાગ કરી અહ્માર્પણ ભાવનાથી કર્મ કરતા રહેવાથી પાણીમાં રહેતાં છતાં પણ કમલપત્રને પાણીનો સ્પર્શ થતો નથી તેમ તેને વ્યવહાર ખેડતા છતાં

પણ કશો અંતરાય આવતો નથી. દરેક કાર્યમાં કર્મનું બંધન હોય છે અને તે કર્મ પાછું કારણરૂપ કર્મ બને છે, એવી એ કર્મપરંપરા એજ દૈવ-આજ્ઞ-પ્રારબ્ધ અથવા નસીબ છે. જે ભોગવ્યા વગર છુટકા થતો નથી. તેથી અનેક પ્રકારની વાસનાઓ ઉત્પન્ન થઈને તેની એક મહાન જાળ બનીને પક્ષીની માફક મનુષ્ય તે જાળમાં ફસાઈ જાય છે. કાંઈ રીતે પછી તેનો પ્રારબ્ધને ભોગવ્યા વગર છુટકા થતો નથી. જેથી ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ‘અહ્માર્પણુ’ ભાવનાથી કર્મ કરવાનો ઉપદેશ આપી કર્મના ફલની ઇચ્છાનો ત્યાગ કરવાને માટે સારી રીતે પ્રતિપાદન કર્યું છે. ફળની ઇચ્છારહિત થઈ કર્મ કરવાથી બંધન નડતું નથી અને તે કર્મને ‘અહ્માર્પણુ’ કરવામાં આવે તો પછી દૈવ, ભાગ્ય, પ્રારબ્ધ કે નસીબનો નાશ થાય છે, અને મનુષ્ય કમળપત્રની માફક પાપથી અક્ષિપ્ત થઈ જાય છે, એમ થતાં પછી દૈવ કે દૈવના ભોગ કાંઈ પણ બાકી રહેતું નથી.

કાંઈ કારણવશ નચિકેતાના પિતા ગૌતમે ક્રોધ કરી તેને મૃત્યુને સ્વાધીન કરવા છતાં પણ નચિકેતાને ધર્મરાજ પાસેથી બ્રહ્માનાની પામિ થઈ અને અંતે અંતે યમરાજે કહ્યું કે: “બ્રહ્માં સર્વ કામનાઓ પર્યવસિત રહે છે તો પછી બ્રહ્મસિવાય અન્ય વિષયની કામના કેમ કરી જોઈએ? બ્રહ્મસત્તા સિવાય બીજા કાંઈ પણ પદાર્થની સ્વતંત્ર સત્તા નથી. અધ્યાત્મ, અધિભૂત અને અધિદૈવ સર્વ પદાર્થોનો એક માત્ર બ્રહ્મજ અધિષ્ઠાતા છે, આ બ્રહ્મઅણિમાદિ સર્વ પ્રકારના અશ્વર્યના અધિષ્ઠાતા છે. જગત્તા સર્વ પદાર્થો એ તેના અશ્વર્યરૂપ કૌંવા તેની વિભૂતિ માત્ર છે. તેના સિવાય કાંઈપણ પદાર્થને સ્વતંત્ર સ્વાધીન સત્તા નથી. હે નચિકેતા! તું બીજા સદ્ગુણોનો ત્યાગ કરીને વૈશ્વરાખી બ્રહ્માં સ્થિત થયો છે તો તારા સરખો સ્થિર બુદ્ધિમાન મેં કંઈ

જોયો નથી ! આ પ્રમાણે યાજ્ઞવલ્ક્ય અને કહોલ્લનો સંવાદ થયો છે કે બ્રહ્મજ્ઞ પુરુષ આ પ્રકારે સાંસારિક સંપૂર્ણ અભિજ્ઞાપાઓને બ્રહ્માભિજ્ઞાપામાં ફેરવી નાંખે છે. આત્મપ્રાપ્તિ એ જોતો ઉદ્દેશ નથી એવી સર્વ પ્રવૃત્તિ કિંવા કર્મનો ત્યાગ કરીને નિરંતર બ્રહ્મનું અનુસંધાન કરવાથી સર્વ પદાર્થોમાં, સર્વ સ્થાનોમાં, સર્વ કર્મોમાં, અને સર્વ લાભોમાં બ્રહ્મનું અનુસંધાન કરતાં કરતાં પછી બ્રહ્મથી જુદા કોઈ પણ પદાર્થનું સ્વતંત્ર જ્ઞાન કદાપિ રહેશે નહિ. આ પ્રકારે દૃઢતાપૂર્વક જ્ઞાન અને બળનો આશ્રય ગ્રહણ કરીને આત્મવિદ્યાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જ્ઞાન અને બલહીન મૂઢ દીન મનુષ્યો વિષયમદ્ધથી મત્ત રહે છે. તેની ઇન્દ્રિયો તેને રાતદિવસ તુચ્છ વિષય ક્રિયામાં ડુબેલો રાખે છે, એવા જ્ઞાનહીન, બળહીન અને મલીન મનુષ્યને કદીપણ બ્રહ્મ પ્રાપ્તિ થતી નથી.

બ્રહ્મ જ્ઞાનસ્વરૂપ, શક્તિસ્વરૂપ અને આનંદ સ્વરૂપ છે, આ વિશ્વના સર્વ પદાર્થો આ માત્ર બ્રહ્મશક્તિના જ વિદ્યાસરૂપ છે. સઘળા પદાર્થો આ અખંડ ચિદ્રશક્તિના બ્રહ્મથી પ્રકટ થઈ તેનો પરિચય આપે છે. જગતમાં પ્રકૃતિના સંસર્ગવશ આત્મામાં જે જ્ઞાનનો અંશ જણાય છે તે સર્વ આ અખંડ જ્ઞાનની અંદર જ હોય છે. એક અખંડ જ્ઞાન જ સાંસારિક નાના પ્રકારનાં સુખ, દુઃખ, દૈન્ય, આનંદ, વૈભવ, અને સૌન્દર્યાદિ રૂપોથી પ્રકટ થઈ રહે છે. બ્રહ્મ અદૃશ્ય છે. દૃશ્ય ઇન્દ્રિય ગ્રાહ્ય છે તેથી વિકારી છે. બ્રહ્મ અદૃશ્ય છે માટે નિર્વિકારી છે. તે અનિર્દેશ્ય છે કેમકે શબ્દાદિદ્વારા તેનો નિર્દેશ થઈ શકતો નથી. જે સવિશેષ રીતે દેશકાલબળ્ય થઈ રહે છે તે નિર્દેશ હોવું સંભવિત છે. પરંતુ જે નિર્વિકાર અને સઘળા વિકારોના કારણરૂપ છે, તેનો નિર્દેશ કેવી રીતે થઈ શકે ? જડ વસ્તુ માફક તેને કોઈનો આધાર નથી, તે સર્વના અધિષ્ઠાનરૂપ છે.

જેણે બ્રહ્મ પ્રતિજ્ઞાનો લાભ મેળવ્યો છે, આત્મભાવના જાગ્રત

કરી છે, અને આત્માની સાથે અભિન્ન ભાવે બ્રહ્મની ભાવના કરી છે—તેને કદાપિ કોઈ પણ પદાર્થથી ભય, શોક, દુઃખાદિ પ્રાપ્ત થતાં નથી. જ્યાં સુધી ભેદ બુદ્ધિ છે, જ્યાં સુધી દિન દૈવભાવ છે, જ્યાં સુધી ભિન્નતાનો બોધ છે, ત્યાં સુધી ભયાદિની સંભાવના છે. કોઈ વસ્તુને આપણાથી ભિન્ન માનવી એજ ભયને ઉત્પન્ન કરાવે છે, જે કોઈ વસ્તુને આત્મસત્તાથી ભિન્ન નથી માનતા, સર્વત્ર કેવળ એક બ્રહ્મસત્તાનો જ અનુભવ કરે છે, તેને પછી કાંતો ભય છે? એવા તત્વદર્શિઓ જ અભયપદને પ્રાપ્ત કરે છે.

જેના ભયથી વાયુ ચલિત થાય છે, જેના ભયથી સૂર્ય ઉદય થાય છે, જેના ભયથી અગ્નિ કાર્ય કરે છે. ઇંદ્ર વર્ષાદ વર્ષાવે છે અને મૃત્યુ દોડ્યામ કરે છે, તેની સાથે અભિન્ન થવાથી ભય માત્ર વિલય જાય છે. આવી રીતે બ્રહ્મદર્શન માટે બ્રહ્મની ભાવના કરવી, પરમાત્માને જાણવા માટે તેની દૃઢ ભાવનામાં લીન રહી પોતાને બ્રહ્મ ગંથી ઉત્પન્ન થયેલા, બ્રહ્મથી પળાતા અને બ્રહ્મરૂપ માનો. જ્યાં જુઓ ત્યાં બ્રહ્મની જ ભાવના કરો, તમે તમારા પોતાનામાં બ્રહ્મને જુઓ તેમ વસ્તુ માત્રમાં બ્રહ્મને જુઓ. બેસતાં, ઉડતાં, હરતાં, ખાતાં, પીતાં, સુતાં, જાગતાં, સર્વ કાંઈ કરતાં બ્રહ્મને જ જુઓ. માતા, પિતા, પુત્ર, આમજન, સ્વજનો, ઇષ્ટમિત્રો, પણ પ્રાણી, પદાર્થો, સર્વ પદાર્થમાં બ્રહ્મને જ જુઓ. સુખ, દુઃખ આનંદ શોક, વિપતિ, મન્યપતિ, દુશ્મનતા મિત્રતા, મેદ, વિરોધ વિગેરે કાયિક, વાચક અને માનસિક વિકારોને પણ બ્રહ્મરૂપ માનો.

કહ્યું છે કે:—**एकोदेवः सर्वभूतेषुगुढः सर्वव्यापीसर्वभूतान्तरात्मा ।**

कर्माध्यक्षः सर्वभूताधिवासः साक्षीचेता केबलो निर्गुणश्च ॥

અર્થ—દેવ—પરમાત્મા એક છે જે સર્વ પ્રાણીઓમાં રહેલો છે જે સર્વ વ્યાપી છે. જે પ્રાણીમાત્રના અન્તરાત્મા રૂપ છે. જે કર્મનો

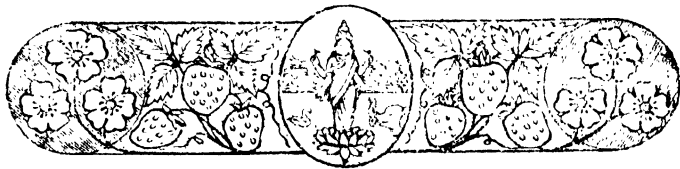
અધ્યક્ષ છે, જે સર્વ પ્રાણીઓમાં નિવાસ કરે છે. જે સાક્ષીરૂપ છે, જે ચેતન છે, જે કેવળ નિર્ગુણ છે, એવા પરબ્રહ્મ પરમાત્માને જાણવા જોઈએ. ભગવાન વસિષ્ઠ કહે છે કે:—

ત્વં બ્રહ્મહ્રમલં શુદ્ધં ત્વં સર્વાત્માચ સર્વકૃત્
સર્વ શાન્તમજં વિશ્વં ભાવયન્વૈ સુખી ભવ ।

અર્થ—“ તું નિર્મલ શુદ્ધ બ્રહ્મ છે. તું સર્વનો આત્મા છે, તું સર્વનો કર્તા છે, સર્વ વિશ્વ શાન્ત જન્મ રહિત છે, એવી ભાવના કરીને સુખી થાઓ. ”

આ પ્રમાણે બ્રહ્મની ભાવના કરવાથી મનુષ્ય બ્રહ્મરૂપ બને છે. તેને બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. આવી બ્રહ્મની ભાવના કરવાથી સંસારનો ત્યાગ કરવો પડતો નથી, મરેનત પડતો નથી કે કંઈ હિમાલયનાં શિખરો પર જવું પડતું નથી. માત્ર બ્રહ્મમાં, બ્રહ્મની પ્રાપ્તિમાં અને બ્રહ્મની ભાવનામાં વૃત્તિને પરાંતી રાખવાની છે. આથી જ મણિ-પુરુષક પાસે રહેલી કુન્ડલિનીનું ઉત્થાન થાય છે, ચિત્તચક્તિ જાગ્રત થાય છે. બ્રહ્મની સત્તા એ જ ચિત્તિ છે. અને બ્રહ્મજ્ઞાન એ ચિત્તિકલા છે. તેનો અનુભવ બ્રહ્મની ભાવના કરવાથી થાય છે.

કથું છે કે: જે જેની ભાવના કરે છે તે તેમય થઈ રહે છે. તમે બ્રહ્મની ભાવના કરશો તો ધીમે ધીમે બ્રહ્મના સર્વોત્તમ ગુણો તમારામાં આવતા જશે, ભેદભાવ ટળી જશે, શાંતિને આનંદનો અનુભવ થશે. ઉચ્ચ અને ઉચ્ચ જીવનનો અનુભવ થશે, માર્ગ તાર્ગ છુટી જશે, રાગદ્વેષનો નાશ થશે, બ્રહ્મની અનંત શક્તિઓ તમારામાં જાગ્રત થશે, અને આ જન્મમાં જ બ્રહ્મનાં દર્શન કરી, બ્રહ્મનો અનુભવ કરી કૃતકૃત્ય થઈ રહેશો.



પ્રકરણ ૧૦ મું

દીર્ઘાયુષી શી રીતે થવાય ?

શરીરમાર્ગે જાણે સર્વ સાધનમ્ ।

શરીર જ સર્વ કાર્ય સિદ્ધ કરવાના સાધનરૂપ છે, અને તેથી વ્યવહાર અને પરમાર્થ બંનેને સિદ્ધ કરવા માટે શરીર આરોગ્યવાળું અને સુદૃઢ હોવાની ખાસ અગત્ય છે. કોઈ પણ પ્રકારના સાધનને સિદ્ધ કરવા માટે શરીર સ્વસ્થ અને નીરોગ હોવું જોઈએ. શરીર હશે તોજ સંસાર છે, સંસારનાં કાર્ય શરીરથી જ થઈ શકે છે અને સંસારના જીવનરૂપ પણ શરીર છે. કહ્યું છે કે: વારંવાર મનુષ્ય જન્મ પ્રાપ્ત થતો નથી માટે આ શરીર મળ્યું છે તો તેને સ્વસ્થ નીરોગ અને સુદૃઢ બનાવી તેનાથી કરવા યોગ્ય ઉત્તમ કાર્યો કરી લેવાં ઘટે છે.

શરીર આરોગ્ય રહેવું, નીરોગ રહેવું અને દીર્ઘાયુષી થવું એ બ્રહ્મચર્ય ઉપર આધાર રાખે છે. યમના નિયમો આપણે આગળ વાંચી ગયા, તેમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું જણાવ્યું છે. તે પ્રમાણે બ્રહ્મચર્ય પાળનાર મનુષ્યનું શરીર સુદૃઢ અને બળવાન બની શકે છે. બ્રહ્મચર્યથી શરીરમાં વીર્યનો સંચય થવાથી શરીર બળવાન અને નીરોગી રહે છે. કહ્યું છે કે. 'મરણં વિન્દુપાતેન જીવનં વિન્દુ ધારણાત્' બિન્દુના પતનથી અર્થાત્ બ્રહ્મચર્ય ન પાળી વીર્યનું પતન કરવાથી મનુ-

અનું મરણ થાય છે અને બિન્દુની ધારણાથી અર્થાત વીર્યના મંચયથી જીવન વધે છે.

શરીર આરોગ્ય રહે તો શરીરવડે સક્રિયા ઉત્તમ પ્રકારે થઈ શકે છે. જેમ કાંઈ નદીની સામે પાર જવું હોય તો હોડીમાં બેસી પાર જઈ શકાય છે. હોડી સારી, મજબૂત અને કાણું વગરની હોય છે તો સુખેથી સામે કિનારે જઈ શકાય છે પણ જો તે હોડીની અંદર છિદ્રો પડેલાં હોય છે તો તે સામે કિનારે જતા જતામાં તો પાણી અંદર ભરાઈ જવાથી મધ્ય નદીમાં મનુષ્યને ડુબાડી દે છે. તેમ શરીર પણ આ સંસારરૂપી મહાસાગર તરવાના નાવરૂપ છે. સંસારના સામે કિનારે વ્રમતા સામ્રાજ્યમાં પહોંચવા, આત્માની અસૌક્રિક શક્તિયો મેળવવા માટે શરીર એ નાવરૂપ છે. જો તે બળવાન, સુદૃઢ અને રોગરૂપી છિદ્રો વગરનું હશે તો રહેઠાણથી સક્રિયારૂપી હલેલાંવડે મનુષ્ય મહાસાગરને તરી સામે કિનારે વ્રજતા સામ્રાજ્યમાં જઈ પહોંચશે. પણ જો તે છિદ્રોરૂપી અનેક રોગના ઘરરૂપ હશે, નિર્બળ, અને અધવચ્ય વ્યુત્પન્ને શરણુ થાય તેવું હશે તો આ સંસારરૂપી મહાસાગરને તરવા જતાં અધવચ્ય જ ડુબાડી દેશે માટે પ્રથમ શરીરને સુદૃઢ અને આરોગ્ય રાખવા મનુષ્યે પૂણું કાળજી રાખવી ઘટે છે.

પહેલાં પવિત્ર ભૂમિ ઉપર નિવાસ કરી, સ્વચ્છ જમીન ઉપર શયન કરી, શુદ્ધ જગથી સ્નાન કરી, શુદ્ધ જગનું પાન કરી, શુદ્ધ શ્વાસને અંદર લઈ, શ્વાસપ્રશ્વાદિ-પ્રાણાયામાદિ ક્રિયાઓ કરી, પ્રાતઃકાલે મધ્યાહ્ને અને સાયંકાલે ભગવાન સવિતાદેવ-સૂર્ય કિંવા બ્રહ્મની ઉપાસના, સંધ્યાવંદન, ઐકાર સહિત ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરી, સ્વાધ્યાય, ઇશ્વરપ્રશ્નિદાન, ગુરુસેવા, વિદ્યાભ્યયન કરી આપણા ઋષિ મુનિયો કેવા દીર્ઘાયુષી, બળવાન અને સુદૃઢ શરીરવાળા હતા. શુદ્ધ

અન્ન, જળ અને હવાના સેવનથી, બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી, તેમણે ઉત્તમ પ્રકારની સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરેલી હતી. તેવી જ રીતે આપણે પણ ઉત્તમ નિયમો પાળી આપણા શરીરને બળવાન અને સુદૃઢ બનાવી શકીએ તો જ પરમાર્થ માર્ગને સિદ્ધ કરવા માટે આપણું શરીર ઉપયોગી થઈ પડે.

આપણે હંમેશાં આનંદી રહેવું, ક્રોધને પણ ઉદાસ ન કરવા, ક્રોધને દુઃખી ન કરવા, શોક કરવો નહિ, ક્રોધને ખીડા કરી નહિ, અને પવિત્ર જીવન ગાળવું. દરરોજ પ્રાતઃકાલે અથવા તો જે વખતે સમય મળે તે વખતે એકાન્તમાં બેસી શરીરને શિથિલ કરીને, વિચાર શૂન્ય થઈ ઉત્તમ ભાવના કરી. શરીર સુદૃઢ ને બળવાન છે એવી ભાવના કરવી અને તે પ્રમાણે શરીરને નીરોગ રાખવા આચારવિચારો પણ ઉચ્ચ રાખવા.

આળસને નાનપણથી જ શરીર સુદૃઢ રહે તેવા નિયમો પળાવવા. મોટી ઉમ્મર સુધી બ્રહ્મચર્ય પળાવવું. આળસના શરીરના આરોગ્યનો સંપૂર્ણ આધાર તેનાં માંસપેશી ઉપર છે. આળસને જન્મથી જ તેની માંસ દ્વારા શિશુનું ચાલુ થાય છે. માંસપેશી આળસ ઉપર પ્રાપ્તિ તો હોય છે, અને તે પ્રીતિનાં લાડ લગાવવામાં આળસના શરીરની કાળજી કેટલાક રાખતા નથી. પોતાનું શરીર સુદૃઢ રાખવું, સ્વચ્છતા રાખવી, એથી આળસ પણ શરીરની કાળજી લેતાં થશે.

સૂર્ય કિરણો દીર્ઘાયુષ બનાવનાર છે.

શરીરને આરોગ્ય રાખવામાં, નવું જીવન આપવામાં સૂર્યનાં કિરણો ઘણાં અગત્યનાં મનાય છે. સૂર્યનાં કિરણો વગર પૃથ્વી ઉપર ક્રોધ પ્રાણી જીવંત રહી શકતું નથી. સૂર્યકિરણોમાં સંચાર થતી હવા ઉપર આપણા જીવનનો આધાર છે, સૂર્યકિરણોમાં એકત્ર થનારી સંજ્ઞા

વન શક્તિને જ આપણે ‘પ્રાણ’ કહીએ છીએ. આ સંજીવન પ્રાણ-શક્તિ સવત્ર વ્યાપ્ત થઈ અવરોધ રહેલી છે. આ સંજીવન પ્રાણશક્તિ નિત્ય ગતિમાન થઈ સર્વત્ર જીવનના પ્રવાહનો સંચાર કરે છે. અર્થાત આ સૂર્ય ઇશ્વરપ્રણીત એક મહાન વિદ્યુદાયન છે. આ યન્ત્રમાં આ અનન્ત આકાશમાંની પ્રાણશક્તિનું આકર્ષણ થઈ સૂર્યની આસપાસ ફરનાગ્ર પ્રહો ઉપગ્રહોમાં પણ પહોંચે છે જેથી સર્વ જીવિત, વિદ્યમાન અને દર્યમાન જાણાય છે.

સૂર્ય એ પ્રાણશક્તિના મહાન ભંડારરૂપ છે, મહાન વિદ્યુદાયન-ત્રનો માફક સૂર્ય પોતાની આસપાસ સર્વત્ર પ્રાણવદરી પ્રેરે છે. જેથી સર્વત્ર ચેતન વ્યાપ્ત થઈ સર્વત્ર જીવન પ્રાપ્ત થાય છે. સૂર્યના કિરણો એ જીવનશક્તિના તરંગો છે. આ તરંગોમાં નિરંતર ટૂંકાં મારી આપણે તેનો જોઈએ તેટલો લાભ મેળવી શકતા નથી, કેમકે આપણે આજ-કાલે સૂર્યના કિરણોથી ભય પામીએ છીએ અને તેનાથી વેગળા રહેવાનો યત્ન કરીએ છીએ. કારણ કે આપણે બારી બારણાં બંધ કરી આંખા શરીર ઉપર વસ્ત્રો પહેરી આપણે સૂર્યનાં કિરણોને ઘરમાં આવતાં અથવા તો શરીર ઉપર પડતાં અટકાવીએ છીએ. કારણ કે કદાચ ગરમી લાગી જાય. પણ સૂર્યનાં કિરણો અને ઉજ્જ્વળતા એ જીવી જીવી છે. પૃથ્વીની આસપાસના વાતાવરણથી સૂર્યનાં કિરણોનો સંયોગ થઈ ઉજ્જ્વળતા ઉત્પન્ન થાય છે. પણ વાતાવરણથી આગળ સૂર્યકિરણો હોવા છતાં પણ ત્યાં અત્યંત ડંડી હવા છે. કેમકે વાતાવરણની માફક ત્યાં સૂર્યકિરણોને કાઈ રોકનાર નથી.

સૂર્યનાં કિરણોદ્વારા આયુષ્ય, જીવન, અને સ્વાસ્થ્યમાં વધારો કરી આરોગ્ય મેળવી સુખથી રહેવું જોઈએ. સૂર્યનાં કિરણો આખા ઘરમાં આવી શકે, માટે બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાં. શરીર ઉપર

પ્રાતઃકાલના સૂર્યનાં કામગીર કિરણો પડવા દેવાં અને શરીર ઉધાડું રાખી હંમેશાં સૂર્યનાં કિરણોમાં ફરવું—અર્થાત સૂર્યસ્નાન કરવું. સૂર્ય-સ્નાનથી શરીરની નિર્મળતા, અસ્વસ્થતા, અને નિઃસ્વાહતો નાશ થઈ મનુષ્ય બળવાન, નીરોગ, ઉત્સાહવાળો અને દીધોયુગ થાય છે. તડકો, સ્વચ્છ હવા અને સ્વચ્છ પાણી એ અદ્ભૂત શક્તિવર્ધક રામબાણુ ઔષધો છે, તેનો લાભ ન લેવો એ અત્યંત દુર્ભાગ્ય ગણાય.

જેવી રીતે શુદ્ધ હવામાં શ્વાસપ્રશ્વાસદ્વારા પ્રાણાયામ કરવાથી આપણે વધુ પ્રાણશક્તિનું આકર્ષણ કરી શકીએ છીએ, તેવી રીતે સૂર્યનાં કિરણોના પરાવર્તનથી આપણા શરીરમાં એની મેજે પ્રાણ-શક્તિનો પ્રવેશ થાય છે, જેથી સર્વ રોગોનો નાશ થઈ આપણું સ્વાસ્થ્ય નિરંતર ઉત્તમ રહે છે.

સૂર્યનું રૂપ અગ્નિ છે અને અગ્નિનું રૂપ સૂર્ય છે. ઋગ્વેદમાં કહ્યું છે કે: રાત્રિ વખતે અગ્નિ પૃથ્વીનું મસ્તક થાય છે, અર્થાત સૂર્યની માફક પ્રાણિમાત્રના ઉપર પ્રકાશ પાડે છે અને પ્રાતઃસમય ઉદય થતાં સૂર્ય બને છે. કવિ કાલીદાસે કહ્યું છે કે: દિવસના અન્તે સૂર્ય-નારાયણ અગ્નિમાં પોતાનું તેજ અર્થાત પ્રકાશ મૂકી દે છે. એટલે અગ્નિપ્રકાશ દ્વારા જ રાત્રીએ સર્વ દેખી શકાય છે. અને તેથી અગ્નિમાં પણ તેજ પ્રાણશક્તિ (Motion) ભરેલી છે, આખું વિશ્વ અગ્નિના આગ્રયે વર્તમાન છે. તેના તેજથી મનુષ્યાદિ પ્રાણી તો શું પણ દેવ-દેવતાઓને પણ અમૃતત્વ-અમરત્વ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

ઋગ્વેદમાં કહ્યું છે કે: હે અગ્નિ ! તારી સુંદર સમૃદ્ધિને લીધે ઈન્દ્રાદિ દેવો તારી સાથે અત્યંત પ્રીતિ રાખે છે, અને તેથી તેને અમૃત પ્રાપ્ત થાય છે. મનુષ્યો હોમ નિષ્પાદક અગ્નિની પરિચર્યા કરે છે કે

। યજ્ઞ કરનારા ઋત્વિજોને ઇચ્છત ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાણિ-
ના હૃદયમાં આ સૂર્યથી-અંતઃસૂર્યચક્રથી નીકળેલી અચક્ષુષ જ્યોતિ-
અગ્નિ પ્રવિષ્ટ છે. આ નિત્ય અગ્નિથી જઠરમાં અન્નનું પાચન થઈ
થતો લાભ મળે છે. સર્વ ઇન્દ્રિયો એક માત્ર અગ્નિની જ પ્રક્રિ-
વશ વર્તે છે. અર્થાત આ અગ્નિદ્વારા તેમને શબ્દ, રૂપ, રસ
। મધાદિનું લાભ થાય છે. આ અગ્નિ-ગરમી શરીરમાં જ્યાં સુધી
ડીઘી સુધી હોય છે ત્યાં સુધી જ મનુષ્યનું આરોગ્ય ખરેખર રહે
તેમાં જો થોડી ડીઘી જોડી કે વધુ થાય તો આરોગ્ય ખગડે છે.
તેની ગરમી વધીને ૧૦૭ ડિગ્રી થતાં મનુષ્ય જીવી શકતો નથી.

સર્વના મૃત્યુરુપ અગ્નિ છે, છતાં જગ તેનો પણ ભક્ષ કરે છે
તે પાણી અગ્નિને છુટાવી દે છે. અગ્નિ જ સર્વના મૃત્યુનું કારણ
પણ અગ્નિનો ભક્ષ જગ કરી શકે છે, એ પ્રક્રિયાને જાણનાર
કુનો પણ જય કરી શકે છે, અને તે પ્રક્રિયા એ છે કે ઓમ મંત્રના
।પૂર્વક આગળ ઉદાત્તકમુનિનું દૃષ્ટાંત આપ્યું છે, તેમાં કલ્પા પ્રમાણે
તકમાં રહેલા ચંદ્રના અમૃતનું પાન કરવું. જેથી આપણે અગ્નિને
।।ન રાખી મૃત્યુઉપર વિજય મેળવી શકીએ છીએ.

હૃદયાકાશમાં રહેલા મણિપુરચક્ર-કિંવા સૂર્યચક્રનો અસ્ત થતાં
।, સંશય, સંતાપ અને દુઃખદ વિચારોનો તિમિર જાળ
।ઈ જાય છે. જેથી આરોગ્ય ખગડી મનુષ્યનું ચિત્ત વ્યથ થઈ ખાખ
।વનાઓમાં નિમગ્ન રહે છે. પછી તેને પોતાના કટ્યાણુને માટે, સ્વા-
પને માટે કાઈ રસ્તો સુઝતો નથી અને અશુભ વિચારોમાં વધુ
।દાઈ તદ્દુપ બની હંમેશને માટે રોગી, દુઃખી, દરિદ્રો અને અસ્વસ્થ
રી જાય છે.

શુભભાવના.

મનુષ્ય અશુભ વિચારોથી, અનેક સંકલ્પોવિકલ્પોથી જ સર્વ કાંઈ ખોટા બેસે છે. ઘણા મનુષ્યો પોતે કંઈ વિચારો કરે છે તેના ઉપર જરા પણ ધ્યાન આપતા નથી. વિચારની શક્તિ, વિચારનો સંયમ, વિચારનો સંસ્કાર, વિચાર સિદ્ધિનો વિચાર કરતા નથી જેથી તેના તત્ત્વને જાણતા નથી અને પછી ખરાબ વિચારોમાં નિમગ્ન રહી પોતે પોતાના શરીરનો નાશ કરે છે. મનુષ્યે અશુભની ભાવનાનો ત્યાગ કરીને શુભની ભાવના નિરંતર કરવાની જરૂર છે.

શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે:—હું જીવ છું, હું અલ્પજ્ઞ છું, હું નિર્ભય છું, હું અસ્વસ્થ છું, હું રોગી છું, હું વિકારવાળો છું, હું પાપી છું, હું પાપકર્મી છું, હું અધમ છું, હું દુઃખી છું, હું દરિદ્રી છું, આ પ્રકારની અશુભ ભાવનાઓ વૃત્તિઓમાં કદી પણ આવવી ન જોઈએ. પરંતુ તેને બદલે નિરંતર હું ઇશ્વર છું, હું સર્વજ્ઞ છું, હું બળવાન છું, હું નિર્વિકાર છું, હું પુણ્યવાન છું, હું પુણ્યકર્મી છું, હું શ્રેષ્ઠ છું, હું સ્વસ્થ છું, હું સુખી છું, હું શ્રીમાન છું, અને હું શુદ્ધબુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છું, એવી ભાવનાઓ વૃત્તિઓમાં કરવી જોઈએ. કદી પણ નિર્ભયતા, ગ્વાનિ, નિરુત્સાહ, ચિન્તા, નિરાશા, અશુભ, સંશય, બ્યાકુલતા, ઉદાસીનતા વિગેરેને તમારી પાસે આવવા ન દો. તેને પાસે ન આવવા દેવાને માટે કાંઈ વિશેષ પ્રયત્ન કરવાની આવશ્યકતા નથી. માત્ર શુભ વિચારોને સેવતા રહેવું એટલે અશુભ વિચારો વિલય જશે. શુભ વિચારો ઉપર લક્ષ રાખતાં જ મણિપુરસ્થકનો વિકાસ થઈ એની મેળે જ ખરાબ વિચારોનો લય થશે.

ભગવાન વસિષ્ઠજીએ શ્રી રામચંદ્રને કહ્યું છે કે: હે રામચંદ્ર, દંઢા ભાવનાના અનુસંધાનથી મુખ્ય મનુષ્ય પણ વિષને અમૃત અને અમૃ-

તને વિષ બનાવી શકે છે, હું આરોગ્યશીલ છું, ધન્યજી વગરનો છું, આકાશ સમાન સ્થિર છું, નિસ્પૃહ છું, શાન્ત છું, અરૂપ છું, દીર્ઘાયુષી છું, અચળ છું, એવી ભાવના કરવી જોઈએ. અનન્ત ચિત્તસ્વરૂપ-સમુદ્રરૂપ મારામાં સ્વાભાવિક રીતે આશ્રયથી જીવરૂપ તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે, ક્રીડા કરે છે અને પછી લીન થઈ જાય છે. એવા સર્વના અંતરમાં રહેનારા નિત્યયુક્ત ચિદાત્માને, પ્રત્યક ચૈતન્યરૂપને મારા નમસ્કાર છે. હે રામ હું એક છું, હું વિશુદ્ધ બોધરૂપ છું, એવા નિશ્ચયરૂપ દ્વેતભાવરૂપ વનને બાળીને સુખી થા. જાગૃત, સ્વપ્ન, નિદ્રારહિત, સચેતન, વિશુદ્ધ એવું તારું સનાતનરૂપ છે. તેમાં સદા તન્મય રહે. હે રામ ! મનથી મનમાં, સંકલ્પથી સંકલ્પ કરીને તારા આત્મામાં સ્થિર રહે. અને દ્વેષાત્મ બુદ્ધિનો ત્યાગ કરીને ચિત્તિ-શક્તિ, ચૈતન્ય સ્વરૂપ આત્મામાં વિશ્રામ કરશે તો આખા બ્રહ્માંડને તણુખત્તા સમાન કરીને તું જાને એકરૂપ થઈ જશે. જે કાંઈ છે તે હું જ છું એવી ઉચ્ચ ભાવના કરવાથી અને દેહ એ આત્મા છે એવી બુદ્ધિનો ત્યાગ કરવાથી તેમ ચૈતન્ય સ્વપ્નમાં લીન થઈ જવાથી યાવન્માત્ર પદાર્થમય જગત્ તણુખત્તા સમાન જણાય છે.

કલ્પનાનું મૂળ કારણ સંકલ્પ છે, અને સંકલ્પનો ઉદય મણિપુરયક અર્થાત સૂર્યચક્રમાંથી થાય છે. જગત્ના આવિર્ભાવ અને તિરોભાવનું કારણ સંકલ્પ છે, સંકલ્પનું ઉત્પત્તિ સ્થાન મણિપુરયક છે. જેથી તેના વિકાસથી શુભ વિચારોનો વિકાસ થાય છે અને તેના સંકોચથી શુભ વિચારોનો સંકોચ થાય છે. ભગવાન્ શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે: સંકલ્પોથી ઉત્પન્ન થનારી સર્વ કામનાઓ-ધન્યજીઓ કે વાસનાઓનો જડમૂળથી ત્યાગ કરીને, ઈંદ્રિયોના સમૂહને ચારે તરફથી વશમાં લઈને ધૈર્યયુક્ત બુદ્ધિથી ધીરે ધીરે વિરામને પામવું જોઈએ અને આત્મામાં

મનને લીન કરીને પછી કાંઈપણ ચિન્તન ન કરવું. અર્થાત કાંઈપણ વિષયનો વિચાર જ ન કરવો.

ચિત્તને કોરું શુદ્ધ, સ્ફટિક, કાયરૂપ બનાવવું જોઈએ. અને તેને ધીમે ધીમે આત્મામાં લીન કરી દેવું જોઈએ. એટલે કહેવાતો એ અર્થ નથી કે મૂક, સ્તબ્ધ, કે જડ બનીને અકર્મણ્ય બની જવું. એમ નહિ પણ અનાત્મ સંકલ્પોદ્ધારા. દેહાત્મબુદ્ધિરૂપ ઉત્પન્ન થનારી કામનાઓનો ત્યાગ થતાં, ચિત્ત કોરા કાગળ જેવું શુદ્ધ બની જતાં, અને સર્વત્ર આત્મભાવ જાગ્રત થતાં, પછી એની મેળે સંકલ્પ વિકલ્પોનો નાશ થઈ જાય છે અને શુભ વિચારોનો પ્રવાહ બહેવા લાગે છે. જેથી ચિત્ત ઉત્તેજિત ઉત્સાહિત થઈ કર્મ વીરતાનો આવિર્ભાવ થઈ ઇચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય છે અને શરીરનું આરોગ્યનિરંતર સ્થિર રહી જન્મ સાર્થક થાય છે.

આ પ્રકારે શુભ ભાવનાથી, શરીરને આરોગ્ય રાખવું. સૂર્યનાં કિરણોનો લાભ લઈ દીર્ઘાયુષ થવું એ સર્વેનું કર્તવ્ય છે. આત્મજ્યોતિનાં દર્શન કરવા માટે શરીર નીરોગી અને દીર્ઘાયુષી હોવાની પ્રથમ અગત્ય છે, જેથી શરીરની બેદરકારી ન રાખવી. શરીરનું આરોગ્ય સચવાય તેમ વર્તવું. પ્રાણાયામથી તેમ દીર્ઘશ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા કરવાથી શરીર નીરોગી રહી શકે છે. માટે તે ક્રિયા શરીરના આરોગ્ય માટે પણ દરરોજ કરવી જોઈએ.

અંગ્રેજી, મરાઠી, હિંદી, બંગાળી, સંસ્કૃત વગર માસ્તરે શીખવા માટે
માસ્તર આફ નૌલેજ

મંગાવો. તેનાથી માત્ર છ માસમાં જ ઉપરની તમામ ભાષાઓ શીખી શકાય છે. કીંમત રૂ. ૧૦-૦-૦.

વ્યવસ્થાપક ભાગ્યોદય—અમદાવાદ.



પ્રકરણ ૧૧ મું.

સચ્ચિદાનંદ રહસ્ય.

છશ્વરના સત્ ચિત્ અને આનંદ એ ત્રણ મુખ્ય ગુણ ગણાય છે. અને જેથી ઇશ્વરને સચ્ચિદાનંદ કહે છે. મનુષ્યે ઇશ્વરીય ભાવના કરવા માટે ઇશ્વરના આ ત્રણ ગુણને પોતાનામાં પ્રકટ કરવા બોધ્યો. સત્ય સકલ વસ્તુના મૂલમાં, સકલ આકારોના મૂલમાં અને સકલ ક્રિયાઓના મૂલમાં વિદ્યમાન છે. સત્માં તા ઉમેરતાં સત્તા થાય છે. અને સત્યનો ભાવ સત્યત્વ એવો તેનો અર્થ થાય છે સત્તાનો ભાવ, અધિકાર, સામર્થ્ય અને સ્વત્વ સત્યમાં જ ભરેલું છે. સત્તાનો સર્વત્ર પ્રભાવ છે, સર્વત્ર સ્વામીત્વ છે. અને સર્વત્ર સામ્રાજ્ય છે. ઋગ્વેદમાં સત્તાને ઋત કહે છે. ઋતને સત્ય પણ કહે છે. આ ઋત-સત્તા સર્વનું કારણ છે, સર્વના કારણરૂપ છે. કોઈના કારણરૂપ તે નથી. ન્યારે તે પોતાના સ્વરૂપમાં રહે છે ત્યારે તેનું કાંઈપણ કાર્ય હોતું નથી. ઋગ્વેદમાં કહ્યું છે કે: સૂર્ય, ઇન્દ્ર, ઉષા, મરૂત, પ્રભૃતિ સકલ દેવો ઋતમાંથી જ હિતપત્ર થયા છે. ઋત જ દેવોનું નાભિરચાન છે. ઋત સત્યના આશ્રયથી જન્મ અવસ્થિત છે. સત્યનું ધ્યાન ધરવાથી પાપ જાય છે. સત્યના પ્રભાવથી જ જળમાં તેજ શક્તિનો વાસ છે. સર્વ કોઈ સત્યની સત્તાનો સ્વ-

કાર કરે છે. કહ્યું છે કે: સત્યં જ્ઞાનમનન્તં બ્રહ્મ ! પરમ સત્ય એજ જ્ઞાન અને બ્રહ્મ છે, જ્યાં પરમ સત્ય છે ત્યાં અસત્યનું નામ નિશાન નથી.

સત્યનું પરિશિલન કરવું એજ જીવનનું અર્થગ્રી છે. અતન્ત રમ-ણીયતામાં પરમ સત્ય ભરેલું છે. એ પરમસત્યની સત્તા એજ ચિત્તિશક્તિની સત્તા છે અને એજ સર્વત્ર ભરેલી છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે: “આ જીવ લોકોમાં સનાતન જીવમૂત મારોજ અંશ છે.” એ સત્તાથી આપણી ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય થાય છે. એ સત્તાના અમે અનુવર્તી, વશવર્તી અને સમવર્તી છીએ, આ સત્તાના અમાનથી, અજ્ઞાનથી, અને દુર્યપયોગથી આપણે પીડાઈએ છીએ.

ઈશ્વરની સત્તા સર્વત્ર છે. પ્રકાશિત છે. આજે એકસો મનુષ્ય લાખો ને કરોડો મનુષ્યો ઉપર સત્તા બળવે છે એ પણ તે ઈશ્વરી સત્તાને લીધે જ. આ સત્તા-ઈશ્વરીય સત્તા મનુષ્ય માત્રમાં વિદ્યમાન છે પણ તેનો અનુભવ કરવો જોઈએ અને તેનો અનુભવ થતાં તેનામાં ઈશ્વરીય સત્તાનું ખજાનું પ્રકાશ પામે છે. આ અનુભવ કરવા માટે મનુષ્યે સત્યનું પાલન કરવું જોઈએ.

ચિત્તનું સ્વરૂપ

ચિત્ત એ ઈશ્વરનો ખીજો ગુણ છે. ચિત્તિ-ચિન્મય સામ્યદાનંદ પરબ્રહ્મનો મધ્ય-કેન્દ્ર સર્ અને આનંદનો મધ્ય પ્રદેશ છે. અને તે જ આખા જગત્ના પરિચયના, અભ્યાસના અને જ્ઞાનના કારણરૂપ છે. આ પરાવાણીનું સ્ફુરણ-ધ્વનિરૂપે નાદ-સુષ્ટ્યક્રમાંથી નીકળી અનાદત-હૃદયપદ્મમાં બ્રમરસમાન થઈ ઓમ રૂપે સોહું ‘હૃંસ’ બનીને શ્વાસપ્રવાસદ્વારા વ્યક્ત થાય છે. અને તેમાં પરાશક્તિનો પ્રકાશ ફેલાઈ મહા ચિત્તિશક્તિની કક્ષારૂપ થાય છે. આ ચિત્તિકક્ષા એ શું છે ? જન્મપરણાદિ કલેશોનો અમાવ છે અને પ્રેમ, ધર્મ, વિજયનો અંતરિક સદ્માવ છે.

નાના સરખો અગ્નિનો તણખો લાખો ને કરોડો—અમંખ્ય તણખોના ક્ષણમાં જ નાશ કરી દે છે, તો, તારસ્વર ૐ નો જપ કરવાથી શ્વાસપ્રશ્વાસના ધર્મણુથી નીકળેલી જગમગતી અગ્નિની જ્વાલા, દેહને તો શું પણ આખા જગતનો કેમ સંહાર ન કરી શકે? અગ્નિ આપણા શરીરમાં છે કે કેમ તેની ખાત્રી કોંઈ મનુષ્યને જોવાથી થશે. કોંઈ મનુષ્યને સ્હેજ કોંઈ ચઢતાં તે કેવું બચાવક રૂપ કરી કંપે છે અને આંખોને લાલચોળ અગ્નિ જેવી કરી દે છે, અને નિત્યના અભ્યાસથી તેના ક્રોધાગ્નિથી પોતે પોતાના શરીરને બાળી દે છે. માત્ર જડ દેહના ક્રોધાગ્નિમાં આવી શક્તિ છે તો એ વિશ્વગ્રામી, અખંડ સમસ્ત બ્રહ્મસત્તામાં—ચિત્તિજ્યોતિમાં કેટલી શક્તિ હશે તેનું અનુમાન જ થઈ શકે તેમ નથી.

અગ્નિ આપણા દેહમાં, લાકડામાં, પાપાણમાં, ધાતુમાં તેમ સર્વત્ર વિદ્યમાન છે. તરોહિત અને પ્રત્યક્ષ છે. તેનો નિરોધ કરવો સ્તંભિત કરવો કે પ્રકટ કરવો એ આપણા હાથમાં છે. તેને એક નાની સરખી વસ્તુમાં બંધ કરી ગુંજમાં રાખી શકીએ છીએ, કિંવા ધારીએ તેટલો પ્રકાશ કરી શકીએ છીએ અથવા તેનો સંગ્રહ કરી વરાળને એકત્ર કરી, વિદ્યુત્તનું રૂપ આપી, તેના પ્રકાશનું પરાવર્તન કરી યથેચ્છ કાર્ય સંપાદિત કરી શકાય છે. તેના દ્વારા જીવનનો નિર્વોહ થઈ શકે છે, તેમ વિશ્વનો વિજય પણ થઈ શકે છે. જ્યારે જડરૂપ અગ્નિથી કલ્પનાતીત શક્તિને પ્રત્યક્ષ કરી સકળમાં આપણે ધારીએ તે સર્વ કાર્ય સંપાદન કરી શકીએ છીએ તો પછી જો આપણે એ ચિત્તિશક્તિને પ્રાપ્ત કરી લઈએ તો, આપણે પ્રત્યક્ષ, ત્રિતેજ મહાકાળ બનીએ, શંખ ચક્ર ગદાધારી ચતુર્ભુજ બનીએ કે વિશ્વકર્મા ચતુર્ભુજ બનીએ એમાં નવાઈશી? એ મૂલાધારની ઉપર હૃદય કમળની નીચે રહેનારા સૂર્યચક્રમાંથી

અગ્નિકણુ (Electron) સ્ફુલિંગ નીકળી શરીરને અગ્નિમય બનાવી મેગાગ્નિમય કરી ચેતાશ્વતર ઉપનિષદમાં કહ્યા અનુસાર રોગ-જ્વરારોહિત અમર કરી શકાય છે. એ ચિત્તિજ્યોતિ-આત્મજ્યોતિ, તેની મધુર ધારા આપણા શરીરના અણુઅણુમાં, રક્તના અણુઆણુમાં પ્રચલિત થઈ રહી છે અને વહી રહી છે. આપણુ ચિત્ત, તેની વૃત્તિયો, તેનો પ્રવાહ તેમાં લગી રહ્યો છે અને એક રમ થઈ રહ્યો છે. આજસુધી આપણે તેને ન ઓળખી શક્યા, જેથી તેનો લાભ લઈ શક્યા નથી.

અપણે આપણો જન્મ જોયો નથી, આપણું મરણ પણ જોવાના નથી. બીજાનાં જન્મ મરણ જોયાં, તેને માટે શોક પણ કર્યો, પણ જન્મમરણ એ શું છે ? અને કેમ આવે છે તેનો વિચાર કર્યો નથી. આપણે પોતે પોતાને ઓળખતા નથી, આપણા પોતાને તો શું પણ આપણા શરીરને પણ જોયું નહિ, શરીરમાં શું ભરેલું છે, શરીર કેમ બનેલું છે, તે સ્વયંભૂત છે કે કાર્તવ્ય બનાવેલું છે તે આપણને ખબર નથી. આ શરીર મરવાને માટે મથ્યું છે, કે તેનો બીજે કાંઈ ઉપયોગ છે તે જાણતા નથી. આપણે તેનો ફરી રીતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ, તેનું શું કાર્ય છે તે પણ જાણતા નથી. અત્ર સિવાય આપણું જીવન ટકી શકતું નથી, શરીરને ટકાવવા માટે અત્ર આવું જ જોઈએ પણ આપણે અત્રતે ખાઈએ છીએ કે અન્ન આપણને ખાય છે તે આપણને ખબર નથી. અત્રમાં શું શક્તિ છે તેનું શું પરિણામ છે અને તેથી શું થાય છે તેની ધણીને ખબર નથી.

અત્ર મેળવવા માટે આપણે ધંધો રોજગાર કરીએ છીએ, અન્યની ખુશામત કરી તોડરો કરીએ છીએ, લોકોને ઠગીએ છીએ, મદદા ખેલીએ છીએ અને અનેક પ્રપંચ કરીએ છીએ, કામ ધંધામાં એવા કિત્ત થઈ જઈએ છીએ કે: મામાપ, સ્ત્રી, પુત્ર, ખડેન, ભાઈ

વિગેરે સંબંધી વર્ગની સાથે ઘડીવાર સ્નેહભાવથી વાત કરવામાં પણ આપણે રોકાતા નથી. આટલા બધા અન્ન મેળવવા માટે આપણે તલસી રહ્યા હોઈએ છીએ. અન્ન ખાવા છતાં પણ પેટ ખાલીને ખાલી રહે છે. એક વાર ખાવાથી તૃપ્તિ થતી નથી. કહે છે કે: ભાઈ લાત મારવી હોય તો પીઠ ઉપર મારો પણ પેટ ઉપર ન મારશો. પેટને બચાવવા માટે સર્વ સાચવેલી રાખે છે અને પીઠ પર-ખરડામાં માર ખાવા તૈયાર રહે છે. જે પીઠ મનુષ્યોનો બચાવ કરે છે, જે પીઠ ગૃહસ્થ ધર્મનો ભાર ઉઠાવે છે, તે પીઠ, ખરડો અને તે પેટ બંનેની વચ્ચે એક નાટીઓથી ગુંથાયલી જાળ જેવું ચક્ર છે. તે બિદ્ધુલ સ્તબ્ધ, નિર્વેષ્ટ છે. ગાઢ નિદ્રામાં છે અને આચ્છાદનથી ઢંકાયેલું છે, તે ચક્રને જગાડવું જોઈએ, તેને ઉઘાડવું જોઈએ, તેને ઉત્તેજિત કરવું જોઈએ, તેને ઉત્સાહિત કરવું જોઈએ, તેમાં પ્રેમ રાખવો જોઈએ, તેની સાથે મેળ રાખવો જોઈએ. તેની સાથે મિત્રતા રાખવી જોઈએ. તેને કદી ન ભૂલવું, તેનું નિરંતર સ્મરણ રાખવું જોઈએ અને તેનો નિત્ય આદર કરવો જોઈએ, તેમાં જીવ જોડવો જોઈએ, ચિત્તને સ્થિર કરી ધૃદ્રિઓને તેમાં મેળવી દેવી જોઈએ.

ભુત ભવિષ્ય અને વર્તમાન કાળની વાત જણાવનાર

ભવિષ્યવેતા

અને ભવિષ્ય જાણવાની વિદ્યા—આ પુસ્તકની ચોથી આ-
વૃત્તિ હમણાં બહાર પડી છે. જ્યોતિષ, સામુદ્રિક, મસ્તકવિજ્ઞાન વિગેરે
અનેક ભવિષ્યને જણાવનારી વિદ્યાઓનો સમાવેશ છે. કી. રૂ. ૫-૦-૦.

વ્યવસ્થાપક ભાગ્યોદય—અમદાવાદ.



પ્રકરણ ૧૨ સું.

ચિતિજ્યોતિનાં દર્શન.

મન, બુદ્ધિ, અહંકારને સૂર્યચક્રમાં રમાડી પંચતત્ત્વોને તેનાં દાસ બનાવવાં જોઈએ. તારસ્વર, ઉચ્ચસ્વર, ઘન્ટાનાદ સ્વર, મૂલક-ન્દથી મોં સુધી ગુંજનાર સ્વર, મધુર આત્માપ, મોંનો, કંઠનો, હોઠની અંદરનો ધ્વનિ એ **અંકારનો** નાદ છે. ગાન, તાન અને પશ્યન્તી વૈખરીનું સમીક્ષવન સમાન અર્થ સ્વગનાર અને સમાન ઉત્થાન પતન છે. એ તારસ્વર, સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્રને જગાડનાર છે, તેનો ઉદય કરનાર છે, અને તેને અંતરાકાશમાં ફેરવનાર છે. તેનો પ્રકાશ મૂલાધારથી તે મસ્તક સુધી ફેલાય છે અને દિવ્યદષ્ટિમાં તેનું પરિણત કરે છે.

એ દિવ્યદષ્ટિમાં, તેજ વિશ્વદષ્ટિમાં, અને તેજ અંતરદષ્ટિમાં તેજ **અંકારમાંથી**, તેજ **અંકારની અ-ઉ-મ** માત્રામાંથી વિદ્યુત્કણ ચમકી રહ્યા છે. પ્રકાશ ફેલાવી રહ્યા છે, અને સર્વત્ર પ્રસાર પામી રહ્યા છે. તેની સામેનું કાળું વાદળ વિખરાઈ રહ્યું છે, અને સૂર્યચક્રને આચ્છાદિત કરી રહ્યું છે, તે વિદ્યુત્કણ સૂર્યમાં પ્રવેશ કરી રહ્યાં છે અને સૂર્ય અંતરાકાશમાં તિરોહિત થઈ રહ્યા છે. ચિતિશક્તિનો નિરોધ થઈ રહ્યો છે, તેનો જમાવ થઈ રહ્યો છે અને એક નવો સૂર્યમાત્રા એકત્ર થઈ રહી છે.

આજે તમે આ પુસ્તક વાંચો છો તે પહેલાં સૂર્યચક્રનું નામ સાંભળ્યું હતું ? આ સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્ર શરીરના મૂળકન્દની ઉપર અધોમુખ છે અને બાહ્યસૂર્યની માફક તેનો શરીરમાં ઉદય અને અસ્ત પણ થાય છે. આ વાત તમને સત્ય લાગે છે કે ગપ જણાય છે ? જગતનો સૂર્ય પૃથ્વીથી ૯૨૭૦૦૦૦૦ માઈલ દૂર હોવા છતાં પણ તેનાં કિરણો આપણે સહન કરી શકતા નથી, તો ૯૭ આંગળ જેટલા અતિ ક્ષુદ્ર, સાત ધાતુના આ શરીરમાં તેને કેવી રીતે ધારણ થઈ શકે ? એ વાત તમને અસંભવિત લાગશે, પણ ગભરાવાની જરૂર નથી,

તમે ચિતિશક્તિનું નામ સાંભળ્યું છે ? તેને કેટલાક આત્મશક્તિ કહે છે, કેટલાક બ્રહ્મસત્તા કહે છે, કેટલાક પરાવાણી કહે છે, કેટલાક ઐકારનો મંથુર આવાપ કહે છે. શું તે પરમાત્મતત્ત્વ છે ? તે સર્વવ્યાપક સત્તા સામાન્ય જ્યોતિસ્વરૂપ છે, શું તે સાક્ષાત્ સૂર્યચક્ર-પરમચિન્મય મહાશક્તિનું રૂપ છે ? તમે બોલો છો, બુઝો છો, વિચાર કરો છો, સુખ દુઃખનો અનુભવ કરો છો, કોઈ વાત ભૂલી જાઓ છો, ને ક્ષણમાં યાદ આવી જાય છે એનું શું કારણ ? તમે ઘડીમાં રડો છો, ઘડીમાં હસો છો, ઘડીમાં ચિન્તા કરો છો, ઘડીમાં ક્રોધ કરો છો, ઘડીમાં ઉદાસ રહો છો, ઘડીમાં આનંદિત રહો છો, ઘડીમાં રોગી બનો છો, ઘડીમાં સાજા થાઓ છો, એનું શું કારણ ? જો તમે કહેશો કે તે સર્વ અમારા પોતાના હાથમાં છે, તો કહેશો કે તમે ઘડીમાં દુઃખી, દરિદ્રી, રોગી કેમ થાઓ છો ? દુઃખથી છુટવા છતાં કેમ છુટી શકતા નથી ! એ સર્વનો વિચાર કરો, એ સર્વનું કારણ જાણ્યું હોય તે સાંભળો, સર્વ મિથ્યા, કપોતકલ્પિત છે એવો ભ્રમ થાય છતાં પણ થોડીવારને માટે માનો કે તે સર્વ સત્ય છે. શાસ્ત્ર ને ગુરુ કહે છે કે સત્ય છે, એવો દૃઢ વિશ્વાસ રાખો.

દરેક મનુષ્યના શરીરમાંથી એક પ્રકારની હવા બહાર નીકળે છે અને અંદર જાય છે. શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા દરેક મનુષ્ય કરે છે, તેનું શું કારણ ? શું કાંઈ વસ્તુ તમારા પેટમાં એવી છે કે જેનું ઢાંકણું ઉઘાડવાસ આખો ધડીએ થઈ શકે છે, તેનું ઢાંકણું ઉઘાડવાસ તમે કરો છો કે કોઈ યંત્રથી થાય છે ? શાથી થાય છે કે જેથી વારંવાર શ્વાસ લેવાની અને મૂકવાની તમને જરૂર પડે છે, તેનો વિચાર કરો. આ શ્વાસપ્રશ્વાસનો ક્રિયા થોડી વાર તમે બંધ રાખી શકો છો ? દરરોજ ધીમે ધીમે થોડી થોડીવાર આ શ્વાસપ્રશ્વાસને રોકી સ્થિર થતાં શીખો. કુંલક કરતાં શીખો અને જ્યાંથી શ્વાસ ઉત્પન્ન થઈ બહાર આવે છે તે જગ્યાએ નેત્રા મીચી અંતરમાં ધારણ કરો. ત્યાં શું જણાય છે ? ત્યાં શી ક્રિયા ચાલે છે તે જુઓ, કાંઈ ન જણાય તો વધુ અભ્યાસ કરો; નાના તકતામાં જુઓ તેમાં તમારું પ્રતિબિમ્બ જણાય છે, તેમાં આંખના પ્રતિબિમ્બમાં વચ્ચે નાની ડિડી કે પુતળી જણાય છે. આ પુતળી એ શું છે, તેનો વિચાર કરો, આંખો બંધ કરતાં તે પુતળી જણાતી નથી, તે પુતળી હાલતી ચાલતી બંધ થયેલી જણાશે. આ પુતળીને કાણ હલાવે ચલાવે છે, આંખો ઉઘાડમીચ થાય છે, તે વખતે ફરી હાલડોલા કરે છે તે શાથી થાય છે. તેનો વિચાર કર્યો છે ? આ પુતળી મુલકન્દમાંથી—સૂર્યચક્રમાંથી આંખોમાં આવે છે અને આંખો બંધ થતાં પાછી તે સૂર્યચક્રમાં સમાઈ જાય છે. તે સૂર્યચક્ર—મણિપુરચક્રની મદદથી વારંવાર નીચે ઉપર આવે છે અને હાલડોલા કરે છે. તેનું આ પ્રકારે સૂર્યચક્રથી જુદા પડી નાચવું કુદવું એ જ જન્મમૃત્યુનું કારણ છે. તે સૂર્યચક્રની સાથે આંખની પુતળીને એક કરી દેવી એજ સૂર્યચક્રની ધારણા અને ધ્યાન છે. તેમાં લિન્ન થતાં સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે અને અમર થવાય છે.

કહ્યું છે કે: **यषोऽक्षिणि पुरुषो दृश्यत एष आत्मेति ।**
 આ મહાયંચત્ર પુતળી એ ચિત્તશક્તિનું રુપ છે, અને તે તેજ વિષ-
 તના અગ્નિના તણુઆરુપ છે. જ્યારે તેને આંખમાં આવી નાચવા કુદ-
 વાનો વખત મળે છે ત્યારે તે ત્યાં આવી નાચકુદ કરે છે. તે ચંચળ
 છે, તે સૂર્યચક્રમાં તિરોહિત થતાં તેની નાચકુદ મટી તે સ્થિર થાય
 છે. જેથી આપણે સૂર્યચક્રને જળાડી તેના પ્રકાશનાં કિરણોને મનની
 સાથે અર્થાત લક્ષ્યની સાથે એકત્રિત કરીને તે પુતળીની લાક્ષણિક ચાલ-
 વાની ગતિને લાયમાં લઈ તેના સંચાલક-સૂત્રધાર બનવું જોઈએ.
 આથી દૃષ્ટિ સ્થિર થાય છે. ત્રાટકથી દૃષ્ટિ સ્થિર થાય છે, દૃષ્ટિ સ્થિર
 થતાં મનનું ચાંચલ્ય મટે છે, મન સ્થિર થાય છે અને મન સ્થિર
 થતાં વૃત્તિઓ આત્મામાં સિત્ત થાય છે, અને વૃત્તિઓ આત્મામાં સિત્ત
 થતાં ઇશ્વરનો-આત્મજ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

મન સ્થિર કરવું.

મન સ્થિર થતાં, આંખો ઉઘાડી રહેશે છતાં આંખની પુતળી
 હાલ્યાચાલ્યા મિચાય સ્થિર રહેશે. આગકના સામું જોશે તો તેની
 આંખની કીકી સ્થિર જણાશે, તેની પુતળી મોટા મનુષ્ય માફક ચંચળ
 નથી હોતી, જેમ જેમ વય વધતી જાય છે અને પછી વૃત્તિઓ પ્રપંચી
 બને છે તેમ તેમ તેની પુતળી લાક્ષમ્યોક્તિ કરવા લાગે છે, જેથી
 સમજવું કે હવે તેનું મન ચંચળ થયું છે. મનુષ્યે ત્રાટકથી દૃષ્ટિ સ્થિર
 કરતી, આંખની પુતળી ॥ ચંચળતા મટાડતી, જેથી પછી મનની
 સાથે પુતળી મળી જઈ સૂર્યચક્રના પ્રકાશમાં સિત્ત થઈ જશે. અને
 મન સિત્ત થતાં-આત્મજ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર થશે.

આંખોની જે દૃષ્ટિ છે તેની ચચળતાનો આધાર આંખો ઉપર
 નથી પણ મન ઉપર છે. જેની દૃષ્ટિ સ્થિર હોય તેનું મન

સ્થિર સમજવું અને જોની દૃષ્ટિ હાથ્યાં કરતી હોય તેનું મન ચંચળ સમજવું. દૃષ્ટિને સ્થિર કરવા માટે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો. ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાની અનેક રહેલી વાતો, ત્રાટકની મળતી સિદ્ધિ વિગેરેનું વર્ણન વાંચવું હોય, ત્રાટક સિદ્ધ કરવા માટે અનેક યુક્તિયો જાણવી હોય તો અમારું ત્રીકાજઢશકિ દર્ષણ અને પ્રેતાવાહનવિદ્યા એ પુસ્તક મંગાવી વાંચવું. તેમાં યોગવિદ્યા, ત્રાટકની સિદ્ધિ, મન સ્થિર કરવાની કળા, દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાની યુક્તિ, હિપ્નોટીઝમ, ત્રીકાજઢશકિ થવું, મંત્રશાસ્ત્ર વિગેરે અનેક વિદ્યાનો સમાવેશ છે કીંમત રૂ. ૫-૦ છે. આ પુસ્તકથી ઘણી સારી રીતે સમજશે. આંખની પકડાતો, અંદરની કોડીના લાલડોઝા થવાનો, આધાર મન ઉપર છે, મનનો વિચાર સાથે અને વિચારનો પેટની અંદર રહેલા મણિપુરયક સાથે સંબંધ છે. તેના પરસ્પર મેળાપથી, તેના સંયમથી, તેના ઉંચા નીચા થવાથી શરીરમાં સર્વત્ર રક્તાભિસરણ થાય છે. અને આ રક્ત એજ જીવનનું તત્ત્વ છે. એ સર્વ સૂર્યચક્રનું કાર્ય છે, તેની ધારણા કરવાથી તેને આપણે જેમ ફેરવીશું તે પ્રમાણે આપણા આખા શરીરની ગતિ થશે. અર્થાત આસપ્રજ્ઞાસનું ચાલવું, મનોવૃત્તિયાનું ઉડવું, અને આંખની કોડીયોનું સ્થિર થવું એ સર્વ તૈથી થશે. જેમ શિકારી શિકારને મારવા તેના ઉપર તીર તાંક છે તેવી રીતે મનુષ્યે પોતાની અંદર રહેલા સૂર્યચક્રને વેધવા-તેની ધારણા કરવા ઝરાઝર નિશાન તાકવું.

મન એ ધનુષ્ય છે, વિચાર એ પ્રત્યંચા છે અને આંખની પકડા એ જાણ છે, એમ માની જેમ શિકારમાં ધનુષ્ય પ્રત્યંચા-દોરી અને જાણને એકત્ર કરી આંખથી ઝરાઝર નીશાન તાકી જાણ છોડવાનું હોય છે, તેમ આ સૂર્યચક્રનો વેધ કરવા માટે, તેની ધારણા કરવા

માટે, મન, વિચાર અને દષ્ટિ એ ત્રણેનો સંયમ કરી-એકત્ર કરી સૂર્યચક્રમાં ધારણા કરવી.

કહ્યું છેકે: **પ્રણવો ધનુઃ શરોઽહ્યાત્મા બ્રહ્મ તલ્લક્ષ્યમુચ્યતે ।**
અપ્રમતે ન ચેદ્ભવ્યં શરવત્તન્મયો ભવેત્ । મનને પ્રણવ ઝંકારમાં, વિચારને આત્મામાં, અને આંખની પલ્લકોને તારામાં લીન કરી બ્રહ્મને લક્ષ્ય કરી નિશ્ચય થઈ તીરની માફક તન્મય થઈ સૂર્યચક્રની ધારણા કરવી જોઈએ.

તીર મારવામાં જેવી રીતે શિકારની સાથે દષ્ટિ સ્થિર કરી નિશાન તાકી શકાય છે તેવી રીતે સૂર્યચક્રની ધારણા કરવા માટે તેવીજ તન્મયતા, તદ્રુપતા રાખવી જોઈએ. આથી દૈનિક રૂઝના મનનો તેમાં લય થાય છે. મનનું રૂપ મનન કરવું તે છે, અને મન વિચારમાં મળી જઈ નિદિહ્યાસમાં તદ્રુપ થઈ જાય છે. આવા જ પ્રકારની તન્મયતાથી જેમ એકત્રએ દ્રોણાચાર્યની મૂર્તિ બનાવી, ધનુર્નિધાનો અભ્યાસ કર્યો હતો, અર્જુને મત્સ્યવેધ કર્યો હતો, અને અધ્વ-ત્માએ શાસ્ત્રાન્ન વર્ષોગ્યાં હતાં, દશરથે શબ્દ સાંભળી તીર માર્યું હતું અને ભગવાન શ્રી રામચન્દ્રે અપૂર્વ આણનું સંવાન કર્યું હતું. તેવી રીતે મનુષ્યે સૂર્યચક્રની સાથે દષ્ટિ મેળવી તેમાં તન્મય થઈ ધારણા કરવી જોઈએ.

લક્ષ્યનો વેધ કરવાથી, દષ્ટિનું આકર્ષણ કરવાથી, મનની એકાગ્રતા કરવાથી, અને વિચારનો સંયમ કરવાથી આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, આત્મશક્તિ જાગૃત થાય છે, અપાર સંપત્તિ-નૈભવ, અને એશ્વરી મળે છે અને ચિત્તિશક્તિનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. તે પછી ત્યાં જોશો ત્યાં ચિત્તિશક્તિ જણાશે. તેનો અનુભવ થતાં સમગ્રજ્ઞાન, સમગ્ર સુખ, સમગ્ર શાન્તિ, સમગ્ર આનન્દ, સમગ્ર ઉત્સાહ, સમગ્ર આરોગ્ય, સમગ્ર

બલ, સમગ્ર ઐશ્વર્ય સર્વત્ર જણાશે, સર્વત્ર ઉછળતું લાગશે અને તેનો તમને સાક્ષાત્કાર પણ થશે.

જ્ઞાન, સુખ, શાન્તિ, આનંદ, ઉત્સાહ, આરોગ્ય, બળ, ઐશ્વર્યની ઇચ્છા કરનારે આવી નાની નાની વસ્તુઓને માટે, ઇચ્છાઓને પ્રત્યક્ષ કરીને આમતેમ દોડધામ કરવાની કાંઈ આવસ્યકતા નથી. એ સર્વ અથવા જે કાંઈ જોઈએ તે સર્વ ચિત્તિશક્તિમાં ભરેલું છે. માત્ર તે મેળવવા માટે પ્રયત્ન ઇચ્છા કરવાની જ જરૂર છે. ઇચ્છા પ્રયત્ન થતાં ચિત્તિશક્તિમાંથી તે સર્વ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યાં દરેક વસ્તુ એટલી બધી છે કે તે અનન્ત વર્ષો સુધી, પુષ્કળ પ્રમાણમાં કલાડવા છતાં પણ તે ખૂટવાની નથી. જેમ જેમ તેને તેમાંથી લેવામાં આવશે તેમ તેમ તેનો વધારો થતો જશે. તેનો અખૂટ ભંડાર ભરેલો છે. જેથી તે વસ્તુઓ મેળવવા માટે ચિત્તિશક્તિ પાસે જવું જોઈએ અને આપણી મનોકામના પૂર્ણ કરી જોઈએ.

ચિત્તિશક્તિની પ્રાપ્તિ.

ચિત્તિશક્તિમાં જે જોઈએ તે છે અને તેમાં એટલો બધો સંગ્રહ છે કે આ વિશ્વના બધા જોઈ તેને યુગનાં યુગ અનન્ત કાલ સુધી વાપરી કરે તો પણ તેમાંથી જરા પણ ઓછી થાય તેમ નથી. કેમકે આ જગત્ની અભિવ્યક્તિની પટ્ટણાં તેમાં માત્ર એક ચિત્તિશક્તિનું જ અસ્તિત્વ હતું. તેમાંથી જ આ અનન્ત જગત્ પ્રકટ થયું છે. દરેકમાત્રના અધિષ્ઠાનરૂપ ચિત્તિશક્તિ છે, ચિત્તિશક્તિનો આશ્રય લેવાથી આ જગતમાં કાંઈ પણ વસ્તુ મળવી દુર્લભ નથી.

તેમ છતાં પણ કેટલાક પૂછશે કે આ ચિત્તિ ક્યાં છે, તેને શોધવા માટે ક્યાં જવું જોઈએ, તે ક્યાં મળશે ? તો તેના જવાબમાં કહેવાનું કે:-તેને શોધવા માટે આકુલ ન થવું જોઈએ, શાંત થઈ

સ્થિર થાઓ. ચિતિશક્તે સર્વત્ર છે, તેને ઓળખા માટે દેશદેશાંતરમાં જવાની જરૂર નથી, કે વનપર્વતોમાં ફરવાનું નથી. ઘરઆરછોડી, ત્યાગી થઈ ભગવાં પહોંરવાની જરૂર નથી. એવી રીતે વનમાં, પર્વતોની ગુહામાં, ભૂર્મુવઃ સ્વર્ગોકમાં, આકાશપાનાસમાં, કંઈ પણ શોધશો તો તે મળી શકશે નહિ. પણ તમે પોતાને ઘેર રહીને, બદાર ન જતાં, ક્ષણભર શાંત અને એકાન્ત સ્થાનમાં બેસી, મન સ્થિર કરી, હૃદય સ્થિર કરી, ચિન્તન માત્રનો ત્યાગ કરો. તે ચિતિશક્તિને તમારા પોતામાં, તમારા હૃદયગુહામાં, તમારા મણિપુરયકમાં શોધો. ત્યાં તમને તમારા પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપ-ચિતિજ્યોતિને જોઈ શકશો. તમારા હૃદય ઉપર તેનો પ્રકાશ પડે છે, તમારા નેત્રોમાં તેનું રૂપ દેખાય છે અને તમારા પોતાના-માંજ-મૂલક-દ-અન્નગ્રંથી કે મણિપુરયકમાં તેનો નિવાસ છે. એ મૂલક-દ-અન્નગ્રંથી કે મણિપુરયક એજ તમારી ચિતિજ્યોતિ-આત્મજ્યોતિને રહેવાનું રત્નગડિત મહાસિંહાસન છે. તે રત્નોના આણુઆણુમાં અનન્ત અન્નાન્ડ, અન્ન, હરિહરાદિ દેવ, કિન્નર, ગંધર્વ, મનુષ્ય, પદ્મી વિગેરે પ્રાણીઓ ચંદ્રાકારે ફર્યા કરે છે, તેમાં લીન થઈ રહે છે અને તેના દ્વારા જ પ્રકાશિત થાય છે.

ચિતિશક્તિનાં દર્શન કરવા માટે આ પ્રમાણે ક્ષણભરને માટે તમારા પોતામાં ઉંડા ઉતરો, તેના મહામંદિરમાં પધારો, ધીમે ધીમે ઉંડેને ઉંડે ચાલ્યા જાઓ, અને એકદમ ત્યાં પહોંચી જાઓ. જુઓ ત્યાં તમને મણિપુરયકના-મણિમય સિંહાસન ઉપર મિરાજમાન થયેલી ચિતિનાં દર્શન થશે, ત્યાં તમે એક નિમિષ માત્ર જ તેનાં-ચિતિશક્તિનાં દર્શન કરો. તેનાં દર્શન થતાં તમને અનન્ત સુખ, શાંતિ, આનંદ, ઉત્સાહ આરોગ્ય, બળ, ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત થશે, જે જોઈએ તે જોઈએ તેટલું હોય, અને તેનો ઉપભોગ કરો, પછી તમારી ઇચ્છા માત્રને આ ચિતિજ્યોતિમાં મેળવી દો.

ચિતિજ્યોતિ સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે, જ્યાં ત્યાં ભરેલી છે. ચિતિકલાને સાક્ષાત્કાર તમારા હૃદયમંદિરમાં જ કરો. તેનો સાક્ષાત્કાર કરતાં જ્ઞાન સુખ, શાંતિ, આનંદ, ઉત્સાહ, ઐશ્વર્ય, યગ, આરોગ્ય સર્વ કાંઈ મળશે પરાવિદ્યા હરતગત થશે, પરા, પશ્યન્તી, મધ્યમા અને વૈષ્ણવી વાણી એક રૂપ થશે. એ ચિતિશક્તિ-અર્થાત્ ઐકાર સદા તમારા હૃદયમાં વિરાજમાન છે.

કહ્યું છે કે: ઐકાર સુખ આપનાર છે. ઐકાર છે તો સર્વ છે, તે જ તપે છે. સર્વને જીવનતત્ત્વ પહોંચાડનાર એજ છે. તે જ સૂર્યચક્ર છે. તેનું સંસ્કાર સર્વત્ર પ્રકાશમાન છે. અને તેના વેદ્યથી જેને જે વસ્તુ જોઈએ છીએ તે મળે છે. આ ચિતિજ્યોતિ. ઐકારની તમારા હૃદયમાં જ શોધ કરો, અને તે પ્રાપ્ત થતાં સુખ, આનંદ, શાંતિ જે જોઈએ તે પ્રાપ્ત કરો.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

સંયમની સિદ્ધિ—શાંભવીમુદ્રાનું રહસ્ય.

શ્રવણની ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એક પછી એક અનુક્રમે સિદ્ધ થઈ શકે છે. ત્રણેનું એકત્ર રૂપ તે સંયમ છે. આ સંયમ આપણે રોજ સાધીએ છીએ પણ તેના રહસ્યને જાણતા નથી. ચિત્તવૃત્તિઓને એકાગ્ર કરી ઈશ્વરમાં જોડવી તે સંયમ છે. સંયમથી આત્મશક્તિ પ્રાપ્ત થઈ ચિતિનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. પરમાત્મામાં દૃઢ એકાગ્રબુદ્ધિ કરી, એકાગ્રમનથી જેમ શિકારના ઉપર નિશાન તાકવામાં આવે છે તેમ બ્રહ્મરૂપ વસ્તુનું અદ્ય સાધી તેનું અનુસંધાન કરવું જોઈએ.

ધારણા શી રીતે કરવી, ધ્યાન શી રીતે ધરવું તે ધણા સમજતા નથી તો પછી સંયમ કરવો એ તો અને જ કેમ ? સંયમ કરનાર મનુષ્ય આત્મશક્તિને પ્રસન્ન અનુભવી શકે છે. જેમ શિકારી પોતાના શિકારને લક્ષ્ય કરી તેની સાથે અંધુક કે તીર તાકી પછી તેનો વેધ કરે છે. તેમ મનુષ્યે બ્રહ્મને લક્ષ્ય બનાવી તેની સાથે જ તમામ વૃત્તિઓને એકાગ્ર કરી તેનું અનુસંધાન કરવું જોઈએ. અરે અર નિશાન લાકડાં આવડતું હોય તો તે શિકારને વેંધી શકે છે. તેમ અરો-અર બ્રહ્મની ધારણા કરતાં આવડતી હોય તો તે બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

ગમે તે કામ કરતાં પણ મનુષ્યે પોતાનામાં પોતાનું લક્ષ્ય રાખીને અલક્ષ્યને લક્ષ્ય બનાવવું જોઈએ. જેમ દૂરની વસ્તુને જોવા માટે દુગ્ધિનતી જરૂર પડે છે તેમ આત્માની ધારણા કરવા માટે તેવા કોઈ ચંત્રની જરૂર નથી. માત્ર બહિર વૃત્તિઓને પાછી વાળી અંતરમાં પોતાના લક્ષ્યમાં સ્થિર કરવી એટલું જ કરવાનું છે, અંતરમાં લક્ષ્ય કરવા યોગ્ય શું છે તેનો વિચાર કરી પરાવાણીનું સ્ફુરણ એ પસંદ ન્તી બનીને મધ્યમાં અને વૈખરીના અર્થ અને શબ્દની એકતા કરે છે કે નહિ તેનું નિરીક્ષણ કરવું જાઈએ. તેને શાંભવી મુદ્રા કહે છે.

શાંભવી મુદ્રા

શાંભવી મુદ્રા ત્રાટકથી સિદ્ધ થઈ શકે છે. તે સિદ્ધ કરવાના ઉપાયો અમારા ત્રિકાળદશક દર્પણ એ પુસ્તકમાં આપેલા છે. બહાર આંખો ઉઘાડી રાખવા છતાં વૃત્તિઓ અંતરમાં ચિત્ત રહે અને બહારના કોઈ વસ્તુ દેખાય નહિ તેવું ભાન થવું અને અંતરના લક્ષ્મી સાથે એકાગ્રતાનો અનુભવ થવો એ શાંભવી મુદ્રા છે. કહ્યું છે કે:-

અન્નર્લક્ષં બાહર્દષ્ટિર્નિમિષોન્મેષ વર્જિતા ।

एषा श्री शाम्भवी मुद्रा जन्म मृत्यु विनाशीनी ॥

અતરના શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતી ઉપર લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ અને બહારની દૃષ્ટિને નિમિષોન્મેષ રહિત કરવી જોઈએ. અર્થાત બહારથી અંદર જનારો શ્વાસ અને અંદરથી બહાર નીકળનાર પ્રશ્વાસ કેવી રીતે અંદર જાય છે. અને બહાર નીકળે છે, તેના ઉપર લક્ષ્ય—ધ્યાન રાખવું અને આંખો ઉંઘાડી રાખી, આંખના પત્રકારા બંધ કરવા એ શાંભવી મુદ્રા ગણાય છે. એ શાંભવી એટલે સ્વયંભૂ કલ્યાણ કરનારી મુદ્રા એ લક્ષ્યને વેધી શકે છે. અને તેથી જન્મમૃત્યુનો નાશ થાય છે. મનુષ્યનું ચરિત્ર એ તેનો જન્મ છે. અને તે ચરિત્રનો અંત તે તેનું મૃત્યુ છે. ઘણાને જગત્માં. ધૃતિમાં. પુરુષમાં, ઇશ્વરમાં, ધર્મમાં અને કશામાં વિશ્વાસ હોતો નથી, જે નજરે જણાય છે તે સર્વ નાશવાન છે. આ જગત્ અસત્ય, ક્ષણમંશુર અને ઇન્દ્રિય તુલ્ય છે એમ ઘણા માને છે. એ જન્મમૃત્યુને અસત્ય માનવું એ જ તેનો નાશ છે. એ ઉપર વિશ્વાસ રાખવો એ લક્ષ્યનું અનુસંધાન થતાં, અંતર્લક્ષ્ય સાધ્ય થતાં, પ્રારબ્ધ કર્મનાં, જન્મજન્મમાંતરના ચરિત્રનો ક્ષય થઈ જાય છે અને દેહાભિમાન નષ્ટ થતાં જન્મ મૃત્યુનું કારણ બાકી રહેતું નથી.

આ શાંભવીમુદ્રાથી અંતરલક્ષ્યનું અનુસંધાન કરવું એ ઘણું સરલ અને સાધ્ય છે. અંતરના લક્ષ્યમાં વૃત્તિઓનો પ્રવેશ થતાં જ આંખોના પત્રકારા એની મેળે ઓછા થઈ જાય છે અને એની મેળે જ શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિનું નિદર્શન થવા લાગે છે. જેથી શારિરીક, માનસિક અને આત્મિક ઉન્નતિ થતી જાય છે, ઉત્તરોત્તર ધૈર્ય. બલ અને ઉત્સાહની અભિવૃદ્ધિ થતી રહે છે, અને કાર્ય તત્પરતા પ્રાપ્ત થઈ વિજય મળે છે. આ પ્રમાણે રોજ અભ્યાસ કરતાં મુખ ઉપર પ્રકાશ જણાય છે. આનંદનું ભાન થાય છે અને ચિત્તિવિદ્યુત ચમકી ઉઠે છે. ભગવાન તે સાધકને સહાય કરી તેના વિધોને દૂર કરે છે. અને તેને

પરમપદ સુધી પહોંચાડે છે. શરૂઆતના થોડા દિવસના અભ્યાસથી કાંઈ પરિણામ ન જણાતાં અવિશ્વાસી થઈ આ ક્રિયા છોડી દેવી નાહ.

યોગવિદ્યા અનુસાર ધારણા, ધ્યાન, સમાધિદ્વારા સંયમ કરવામાં આવે તો પરા, પશ્યન્તી, મધ્યમા અને વૈષ્ણીના અનુસંધાનને અનુરૂપ વાચ્ય અને વાચ્યાર્થ તથા શબ્દ અને શબ્દાર્થનું એકાકરણ થઈ પ્રતિભાશક્તિ ઉત્પન્ન થઈ ઘણી જ શીઘ્રતાથી લક્ષ્ણો વેધ થઈ શકે છે. જેમ નિશાન તાકતાં શીખનાર પ્રથમ તીરકે અંધુક દીવાલ સામે, ઝાડ કે પથ્થર જેવી મોટી વસ્તુ સામે તાકી નિશાન તાકતાં શીખ્યા પછી નાની વસ્તુઓ સામે ઝીણામાં ઝીણી વસ્તુઓનું નિશાન તાકી તેનો વેધ કરી શકે છે, તેમ સાધકે પણ પ્રથમ સાધ્ય અને જે કાંઈ અપેક્ષિત હોય તેવા પદાર્થો—દેવ પ્રતિમા કે ગુરુની છાત્રીની ધારણા કે ભાવના કરી ધીમે ધીમે શિકારીની માફક લક્ષ્યનું અનુસંધાન કરતા રહેવું. પ્રથમ સ્થૂત પદાર્થોની ધારણા સિદ્ધ થતાં ધ્યાન શક્તિ એની મેળે વધતી જાય છે. અને સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ પદાર્થ પર લક્ષ્ય સ્થિર થતાં તે જરૂર સમાધિસ્થ થઈ શકે છે. અને ચિત્તિશક્તિનો પ્રકાશ તેની હૃદયગુણમાં ચારે તરફ ફેલાઈ જાય છે પછી તેને તે સમાધિ—**યત્ર યત્ર મનોયાતિ તત્ર તત્ર સમાધયઃ** । ન્યાં ન્યાં મન જાય ત્યાં ત્યાં સમાધિ થઈ જાય છે. અને ભિન્ન ભિન્ન વિષયોને ગ્રહણ કરવાની ચિત્તની ચંચળ અવસ્થાનો ક્ષય થઈ એકાગ્રતા—ભિન્ન ભિન્ન વિષયોનો ત્યાગ થઈ એક વિષય પર ચિત્તની સ્થિર અવસ્થા થઈ શકે છે. ચિત્તિશક્તિની નિરુદ્ધાવસ્થા થતાં જ સંકલ્પ માત્રથી જે વસ્તુની ઇચ્છા થાય છે. તે વસ્તુ પ્રત્યક્ષ આવી મળે છે. પ્રાણાયામથી શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિને નિયમિત કરવાથી વિષયોમાંથી ચિન્તને ખેંચી લેવાથી ચિત્તિશક્તિનો આભિર્ભાવ થઈ ધારણામાં તેની સ્થિતિ થાય છે. પછી તે સમાધિમાં સ્થિર થઈ યથાક્રમે સિદ્ધિઓને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

સંકલ્પવિકલ્પ કરવો એ મનનો ધર્મ છે, મન એ વિચારનું રૂપ છે. એવી જ રીતે શ્વાસ એ વિચાર છે અને વિચાર એ મન છે. શ્વાસ વિચાર, આંખોના પત્રકારા અને મન એ એક બીજાના આશ્રયરૂપ છે. એ સર્વનું પરિણામ આત્મામાં થઈ તેનું મૂર્તિમૂર્તિ સ્વરૂપ બને છે, વાણીની યોજના કરે છે, કેમકે વાણીની પહેલાં ન જ વિચાર કરે છે. જે મનમાં હોય છે તે જ વાણુદ્વારા બોલાય છે. મન અનેક સંકલ્પવિકલ્પો કર્યાં કરે છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે કહ્યું છે કે: સંકલ્પોથી ઉત્પન્ન થનારી સર્વ કામનાઓનો ત્યાગ કરીને ધીરે ધીરે શાંતિ પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. ભગવાન પતંજલિએ કહ્યું છે કે: શબ્દોના જ્ઞાનથી કલ્પના, મનની વ્યર્થ કલ્પના, વ્યર્થ કામના, વ્યર્થ લાલસા અને વ્યર્થ દોડદોડા થાય છે. પરામાં સ્ફુરણ થતાં જ પશ્યન્તીમાં સંકલ્પ ઉડી મધ્યમામાં તેનું રૂપ બને છે અને ગૌણીમાં તેની એ ધારા થઈ તેના શબ્દ અને અર્થનો ભેદ અન્યભાવ સિત્ત થઈ વિકલ્પ બની જાય છે. જેથી તેનું કાંઈપણ કાર્ય હોતું નથી. સાયણુચાર્યે કહ્યું છે કે: તત્ત્વને જાણી શુદ્ધિ નિર્ભય થતાં એકાન્તમાં ઉચ્ચ સ્વરથી પ્રણવ ॐ નું ઉચ્ચારણ કરવાથી મનોરાજ્યના સંકલ્પ વિકલ્પોનો વિજય થઈ જાય છે. અર્થાત મનોરાજ્યના સત્ય સંકલ્પો બની જાય છે, સારી કે ખોટી ઉત્પન્ન થનારી કામનાઓનો ચિદક્રમ ત્યાગ કરો દો. ચિત્તને સાફ દ્વારા કાગળ જેવું-સ્ફીટક-પારદર્શી બનાવી પછી તેમાં સૂર્યચક્રનાં કિરણોનું પરાવર્તન કરો. લક્ષ્યના અનુસંધાન સાથે વિચારોના પ્રવાહને બંધવા દો. કહ્યું છે કે: શ્લોઘંહિ માનુષલોક સિદ્ધિર્ભવતિ કર્મજા-મનુષ્યલોકમાં કાંઈપણ કાર્યની સિદ્ધિ તત્કાળ થાય છે અર્થાત સારા કામનું સાફ અને ખરાબ કામનું ખરાબ ફક્ત તત્કાળ મળે છે. ચિત્તમાં જેનો સંકલ્પ કરવામાં આવે છે. તેનું મૂર્તિરૂપ બનીને તે પ્રત્યક્ષ જ-

ણાય છે. આ જગત્ સત્ય નથી અને અસત્ મિથ્યા પણ નથી એમ જાણીને વિવિધ ભેદવાળી દૃષ્ટિનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

શ્રી ગૌડપાદાયાર્યે પણ કહ્યું છે કે: જેનામાં જે ભાવનાનો ઉદય થાય છે, તે તે ભાવનાને જુએ છે. એથી સંકલ્પને વિકલ્પમાં કરી પણ પરિણત થવા દેવા ન જોઈએ. ઈન્દ્રગ્નલ એટલે માયા, તે કપટનું રુપ છે. તેનું વિકલ્પમાં રૂપાન્તર થાય છે, અને સત્સ્વરુપ શુદ્ધ-રુપ છે, જેનું કાર્યમાં રૂપાન્તર થાય છે. સત્યસંકલ્પના દાતા ભગવાન છે અને તે જ સર્વના મનોરથ પૂર્ણ કરે છે. વિચારની શક્તિ અપાર છે, તેનો સંયમ કરવાથી તેમાં ચિત્તિશક્તિનો પ્રકાશ ઉત્પન્ન થઈ તેનું સંસ્કૃત રૂપ બની શકે છે. તેના લક્ષ્યનો વેધ કરવાથી નિઃસંશય મહા-સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ભગવાન મનુ કહે છે કે: અમુક ઇષ્ટદેવ અમુક કર્મથી સિદ્ધ થશે એ પ્રકારનું લક્ષ્ય કરનારી બુદ્ધિને સંકલ્પ કહે છે, તેમાં કામ-ઇચ્છા ઉત્પન્ન થઈ પ્રયત્નમાં જોડાવું એ સંકલ્પનો ઉદય છે. તે વડે જ દ્રવ્ય મળે છે, તપ, યોગ, સ્વાધ્યાય અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. યમ-નિયમાદિનું પાલન થાય છે. સર્વ કાર્ય સંકલ્પથી જ થઈ શકે છે. કોઈ પણ કામક્રિયા વગર સંપાદન થઈ શકતું નથી. મનુષ્ય જે કાંઈ કાર્ય, કર્મ, વ્યવહાર, ઉદ્યોગ, વ્યાપારાદિ કરે છે તે સર્વ કામ-સંકલ્પ કિંવા ઇચ્છાનું જ રુપ છે. તે કામમાં-સંકલ્પમાં-ઇચ્છામાં અને કલ્પનામાં સમ્યગ વિધિપૂર્વક સારી રીતે પ્રવ્રત્ત થવાથી મનુષ્ય મૃત્યુનો તે શાંભવીમુદ્રાદ્વારા જ્ય કરીને બ્રહ્મભાવની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. અને તે પછી તે જે જે વિષય કે પદાર્થ મેળવવાની કામના કરે છે તે તે તેને પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. છાન્દોગ્યઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે: મનુષ્યના અંતરમાં જે જે કામના થાય છે અથવા મનુષ્ય જેની ઇચ્છા કરે છે

તે સંકલ્પ માત્રથી તે મેળવી શકે છે.

કહ્યું છે કે:-**મન एव मनुष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयोः ॥**

મનુષ્યના બંધ અને મોક્ષનું કારણ માત્ર મન જ છે. વિચાર એ જ મન છે અને મન એ જ વિચાર છે. મનની કિંવા વિચારની શક્તિ અદ્ભૂત છે. ખેદ, આનંદ, વિદાસ, આદિમાં કર્તવ્ય અનુસાર પોતાના સંકલ્પોનો ક્ષય થતાં આક્રી સમતા જ રહે છે. તે સમતા સર્વ ભાવમાં સત્ય પરા અવસ્થા છે. અર્થાત તે જ પરમ અમૃત નામે સમતા આક્રી રહે છે. મૂલાધાર-પ્રલયથી, કુંડલિની-સૂર્યચક્રને જગાવવાથી-પ્રવર્તિ કરવાથી એ આન્તરિક સૂક્ષ્મયંત્ર-લિંગ દેહનો પરિચય થતાં તેને ચક્રાવલું, રોકલું કે ઈન્દ્રિયનુસાર તેની પાસે કાર્ય લેવું સુગમ થાય છે.

આ શરીરરૂપી યંત્રમાં સ્થૂત અને સૂક્ષ્મ એ બે પ્રકારના લક્ષ્યનો વેધ થાય છે. જે બુદ્ધિપૂર્વક કિંવા ભાનપૂર્વક થાય છે તે સ્થૂત લક્ષ્યવેધ છે અને જે અજ્ઞાત-ભાન વગરની દશામાં થાય છે તે સૂક્ષ્મ લક્ષ્યવેધ છે. ભાનપૂર્વક સ્થૂત લક્ષ્યવેધ, વિજ્ઞાનવૃત્તિના પ્રદેશમાં-આલ્ ભાનની મર્યાદામાં થાય છે અને ભાનરહિત સૂક્ષ્મલક્ષ્યવેધ આન્તર વૃત્તિના પ્રદેશમાં આન્તરભાનની મર્યાદામાં થાય છે. આ આંતરિક લક્ષ્યવેધની પરંપરામાં આપણને સેંકડે પાંચ વિચારોનું જ ભાન થાય છે અને પંચાવન વિચાર મનોરાજ્યમાં ઇન્દ્રજાલનું રૂપ ધારણ કરીને પાણીના પરપોટા માફક ત્યાંતે ત્યાં નષ્ટ થઈ જાય છે. જીવનનું જીવન, જીવનનું વિચલન, અને જીવનનું રૂપાંતર કરનાર આ વિચારની યાંત્રિક કાર્ય પરંપરા છે. આપણા શરીરમાં યંત્રની માફક વિચારોનો પ્રવાહ વહાં કરે છે. એ હવે વિજ્ઞાનદ્વારા સિદ્ધ થઈ ચુક્યું છે. એટલું જ નહિ પણ તેનું યંત્ર બનાવી તે દ્વારા વિચારની ગતિનું માપ લઈ

શકાય છે એમ પણ કહે છે. હવે આ વાતમાં શંકા રાખવાનું કંઈ કારણ નથી તેનો અનુભવ થવો ઘણો સુગમ છે. લક્ષ્યનો વેધ કરી વિચારો ઉપર માત્ર ધ્યાન રાખવાની જ જરૂર છે. વિચારોની યાંત્રિક ક્રિયા અપ્રતિહત ગતિયુક્ત રહે છે. તે કદી રોકાતી નથી. તેની ગતિ નિદ્રામાં કે કાઈ પણ પ્રકારની બેહોશીમાં કે કલેરોઈડાઈમ આદિના પ્રયોગોમાં પણ એ એક ક્ષણ પણ અંધ રહેતી નથી. કેમકે વિચારોનો પ્રવાહ એ જ જીવન છે અને તેનો અવરોધ થવો એજ મરણ છે. આન્તર પ્રદેશમાં ચાલતી વિચારની યાંત્રિક ક્રિયા એ એક પ્રકારની પચર્નાક્રિયા અથવા ભૂમિતિના સળાકરણની ક્રિયા સમાન છે. જેવી રીતે જરૂરમાં પહેલો આધાર પરિપાક થઈ તેનું શરીરમાં સમીભવન થાય છે અર્થાત તે શરીરની રંગેરગમાં મિશ્ર થઈ શરીરને ચૈતન્ય આપે છે, તેવીજ રીતે વિચારોનો આન્તરમાન પ્રદેશમાં પરિપાક થઈ તે ચૈતન્યને-સૂર્યચક્રને ઉત્તેજીત કરીને તેને વિચરન કરે છે. જેવી રીતે શુભ અશુભ આદારથી શરીર ઉપર આડ માટું પરિણામ થાય છે તેવી જ રીતે શુભ અશુભ વિચારોના પરિણામથી પણ લાભ કે નુકશાન થાય છે. માટે સદ્વિચારોને સેવવા એ ખાસ કર્તવ્ય છે.

સદ્વિચારો સેવવા, સુંદરતાના વિચાર સૌન્દર્યની વૃદ્ધિ કરે છે, બલવાન વિચાર બળની વૃદ્ધિ કરે છે. આનન્દના વિચાર આનન્દની વૃદ્ધિ કરે છે, શાંત વિચાર શાંતિની વૃદ્ધિ કરે છે, અરાગ્ય વિચાર અશુભની વૃદ્ધિ કરે છે, વિરોધી વિચાર વિરોધની વૃદ્ધિ કરે છે, મલિન વિચાર મલિનતાની વૃદ્ધિ કરે છે અને કિલ્લટ વિચારો કલેશની વૃદ્ધિ કરે છે. જે જે વિચારોનો આન્તરમાન પ્રદેશમાં પરિપાક થાય છે તે તે વિચાર ચિત્તા અણુઓના અંશરૂપ થઈ તેમાં તદ્રૂપ થઈ જાય છે. બાહ્યજગતના સ્થૂલ યંત્રો, એજીન, ઍટરી, મશીન વિગેરે આપણે

આપણી ઇચ્છાનુસાર ચક્ષુની શક્તિએ ધીએ, તેમ બંધ કરી શક્તિએ ધીએ. તેના કાર્યનો સર્વથા આપણા ઉપર આધાર છે પણ આન્તર જગતના સૂક્ષ્મયંત્રને કિંવા સૂર્યચક્રને આપણે તે પ્રમાણે ચક્ષુની શક્તિ નથી તેમ બંધ પણ કરી શક્તા નથી. તેનું ચાલવું કે બંધ રહેવું એ આપણા હાથમાં નથી; જેથી આપણે તેનાથી કાંઈ પણ કામ કરાવી શક્તા નથી. જ્યારે આપણે કાંઈ યંત્રને ચક્ષુની શક્તિ નથી કે ચક્ષુની બંધ કરી શક્તા નથી, તો પછી તેનું આપણે શું કામ ? તેની જ રીતે આપણા શરીરમાં સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્ર એ એક યંત્ર છે કે જેના ઉપર આપણા આખા જીવનનો આધાર છે, તેને ચક્ષુચક્ષુની ક્રિયા શીખવી નેહ્યો. એ ક્રિયા વિચારને એકાગ્ર કરી અંતરમાં સૂર્યચક્રમાં સ્થિત ચિત્તજ્યોતિમાં જોડવાથી સિદ્ધ થઈ શકે છે.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

આત્માનું સંધાન.

યોગવિદ્યાનો આપણા પૂર્વજ્ઞેએ અનુભવ કર્યો હતો, આજે આપણે તેનાથી ભણી બસા ધીએ, એજ વિદ્યાનો આજ-કાલ પાશ્ચાત્ય પ્રજાએ લાભ લેઈ તેનું રહસ્ય પ્રકટ કરવા માંડ્યું છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજાએ જેમ સ્વૂક્ષ્ણ યંત્રવિદ્યાની અનેક શોધો કરી છે તેમ હવે તેઓ અધ્યાત્મ સૂક્ષ્મયંત્રવિદ્યાનો અભ્યાસ કરી તેનાં તત્ત્વોનું વિજ્ઞાનમાં રૂપાંતર કરી રહ્યા છે. તે વડે તે ખોતાના આત્મબળને વધારી અદૃશ્ય વસ્તુને દૃષ્ટ બનાવી શકે છે, જ્ઞાન, સુખ, શાંતિ, આનંદ, ઉત્સાહ, ઐશ્વર્ય મેળવી રહ્યા છે. મરતા રોગીયોને બચાવી શકે છે, મરેલા આત્માઓ સાથે વાતચિત કરી શકે છે, તેને પ્રત્યક્ષ કરી તેનો

ફેટો લઈ શકે છે, ગમે તેનું આકર્ષણ વિકર્ષણ કરી ગમે તેને વશ કરી શકે છે. આ સંબંધી વધુ જાણવા માટે અમારું ત્રિકાગદશકિ દ્રષ્ય છે એ પુસ્તક જરૂર વાંચી તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

આવી રીતે આત્માનુસંધાનથી ઘણા ઘણા અમલકારો થઈ શકે છે, જોઈતી વસ્તુ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આત્માની ખરા ઉત્પત્તિ માટે સદ્ગુરુની આવશ્યકતા છે. સદ્ગુરુનું શરણ ગ્રહી આત્માનું જ્ઞાન મેળવી સર્વોચ્ચ સિદ્ધ કરનાર ચિત્તિજ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર કરવા ઉપકારના રત્ન-દ્વારા દરેક મનુષ્ય પાતાના હૃદયંત્રને ચકાવી શકે છે તેમ તેને બંધ પણ કરી શકે છે.

આ સંબંધમાં જાનદોષ્ય ઉપનિષદમાં ઈન્દ્રવિરોચનની કથા ઘણી જ પ્રકાશ પાડે છે. તેનું સંક્ષેપમાં સ્વરૂપ આ પ્રમાણે છે.

જે આત્મા અપહૃતપાશ્માં—સર્વ પાપ, જરા, મૃત્યુ, શોક, ક્રુધા, તૃષ્ણાથી રહિત, અને સત્યકામ, સત્ય સંકલ્પ છે, તેની જ શોધ કરવી જોઈએ. જે એ આત્માને જાણી મોક્ષતા સાધનને જાણે છે તે સર્વ-લોક અને સર્વ કામને પ્રાપ્ત કરે છે. એ પ્રમાણે પ્રજ્ઞપતિ એક વખતે ઉપદેશ આપતા હતા. તે દેવ અને અસુરોએ સાલગી કહ્યું કે: ઘણી સારી વાત છે, ત્યારે અમે એ આત્માને શોધીએ. જે તેને શોધે છે તેને સર્વ લોક પ્રાપ્ત થાય છે અને તેની ઈચ્છાઓ પૂર્ણ થાય છે તો અમે પણ તેને શોધીશું. આમ કહી ઈન્દ્ર અને વિરોચન બંને પ્રજ્ઞપતિની પાસે આવ્યા, ત્યાં ઉર વર્ષ સુધી શિષ્ય થઈ રહ્યા, ત્યારે પ્રજ્ઞપતિએ તેમને પૂછ્યું કે: તમે બંને અહિં કેમ આવ્યા છો? ત્યારે તેમણે જવાબ આપ્યો કે: તમારા એક વાક્યનું લોકો વારંવાર સ્મરણ કરે છે કે જે સર્વ પાપ, જરા, મૃત્યુ, શોક, ક્રુધા, તૃષ્ણાથી રહિત, સત્યકામ, અને સત્યસંકલ્પ છે તેનો શોધ કરવો જોઈએ. જેની ઈચ્છા

કરવા યોગ્ય છે તેની ઇચ્છા કરે છે, જેની કલ્પના કરવા યોગ્ય છે તે તેની કલ્પના કરે છે, એવા આત્માની શોધ કરવી જોઈએ. અને તેને ઝોળખવા માટે યત્ન કરવો જોઈએ. જેણે એ આત્માની શોધ કરી છે અને તેનો અનુભવ મેળવ્યો છે તેને સર્વ લોકની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને તેની સર્વ કામનાઓ પૂર્ણ થાય છે. એજ કામ્બુથી અમે તમારી પાસે રહ્યા છીએ અને અમારે આત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું છે.

આ સાંભળી પ્રજ્ઞપતિએ કહ્યું કે: “જે પુરુષ તેજામાં દેખાય છે તેજ આત્મા છે એવું મેં કહ્યું છે, તે અમર છે, તે નિર્મય છે અને તે જ બ્રહ્મ છે.” આ સાંભળી તેમણે પૂછ્યું કે: “જે પાણીમાં જળાય છે અને આપનામાં દેખાય છે તે દ્રાણ છે.” પ્રજ્ઞપતિએ કહ્યું કે: “તે પ્રત્યક્ષ એ સર્વમાં જળાય છે. પાણીથી ભરેલા વાસણમાં તમે તમારા આત્માને જુઓ. અને પછી આત્માના વિષયમાં જે તમને કંઈ સમજાય નહિ તે મને પૂછો.” આથી તેમણે પાણીમાં જોયું. પ્રજ્ઞપતિએ પૂછ્યું: ‘તમને શું જળાય છે.’ ત્યારે તેમણે ઉત્તર આપ્યો કે: “અમે બંનેએ આત્માને સ્પર્શ નેદ્ર લીધો છે. તે ઝેટલે સુધી કે તેમાં પંડરા પ્રતિબિમ્બમાં વાળ અને નખ પણ જળાય છે.” પ્રજ્ઞપતિએ કહ્યું કે: “તમે તમારા શરીરને ઉત્તમ વસ્ત્રાલંકારથી સજ્જ સાફસુદ્ધ થઈ પછી એકવાર તે પાણીના વાસણમાં જુઓ.” તે પછી તેમણે તેવા બનીને પાણીમાં જોયું. પ્રજ્ઞપતિએ પૂછ્યું: “તમને શું જળાય છે?” તેમણે ઉત્તર આપ્યો: “ભગવન્ ઉત્તમ વસ્ત્રાલંકારયુક્ત અમે બંને જેવા છીએ તેવા તેમાં જળાનનો છીએ.” પ્રજ્ઞપતિએ કહ્યું: “એ આત્મા છે, એ અમર છે, નિર્મય છે અને બ્રહ્મ છે.” આ સાંભળી બંને સંતુષ્ટ થઈ ચાલ્યા ગયા. તેમના ગયા પછી પ્રજ્ઞપતિ મનમાં કહેવા લાગ્યા કે: “આ બંને જ્ઞાન પ્રાપ્તિ સિવાય અને આત્મ

રૂપ જોયા સિવાય જાણ છે. આ બંનેમાંથી જે કોઈ આ ઉપનિષદના મતાનુસાર ચાલશે તે પરાજયને પ્રાપ્ત થશે.”

વિરોચન મનમાં પ્રસન્ન થઈને અસુરોની પાસે ગયો અને તેમને ઉપદેશ કરવા લાગ્યો કે: આ એક શરીરરૂપ આત્માની પૂજા કરવી જોઈએ, અને આ એક શરીરરૂપ આત્માની સેવા કરવી જોઈએ, જે આ આત્માની પૂજા અને સેવા કરે છે, તેને ઈહપરલોકમાં જન્મ પ્રાપ્ત થાય છે. એથી જે મનુષ્ય દાન કરતો નથી, શ્રદ્ધા રાખતો નથી, બલિદ્વરણ કરતો નથી, તેને અસુર કહે છે. કેમકે એ અસુર-મત ઉપનિષદ છે. તે પ્રેતશરીરને સુગન્ધ, પુષ્પ, ઉત્તમ વસ્ત્રાદિકાથી વિભૂષિત કરે છે અને એમ કરી માને છે કે અમને પરલોકની પ્રાપ્તિ થશે.

દેવોની પાસે જતાં પહેલાં જ ઇન્દ્રને તેમાં ન્યૂનતા જણાઈ. કેમકે જેની રીતે વિભૂષિત, ઉત્તમ વસ્ત્રાદિકાઓથી સજ્જેલું સ્વચ્છ શરીર જેવું છે તેવું જ પાણીમાં જણાય છે. જો શરીર આંધળો હોય કે લૂંટો હોય તો આત્મા પણ આંધળો કે લૂંટો જણાવો જોઈએ, અને શરીર નષ્ટ થતાં આત્મા પણ નષ્ટ થવો જોઈએ, એથી મને તો આ મત કાંઈ યોગ્ય લાગતો નથી. એવો નિશ્ચય કરી ઇન્દ્ર પાછો પ્રજાપતિ પાસે આવી કહેવા લાગ્યો કે: “ભગવાન, જેવું શરીર હોય છે તેવું જ તેવું પ્રતિબિમ્બ જણાય છે, તો શું આત્મા તેવો જ છે? જો તેમ હોય તો શરીર નષ્ટ થતાં આત્મા પણ નષ્ટ થવો જોઈએ. માટે એ મત મને યથાર્થ લાગતો નથી.” પ્રજાપતિએ કહ્યું છે કે: “ખરેખર તેમ જ છે, પણ આ સત્ય આત્માને માંડે હું તને કાંઈ વધુ કહું છું, જે સ્વપ્નામાં હરે ફરે છે તે આત્મા છે, તે અમર છે, નિર્ભય છે, બ્રહ્મ છે.” આ સાંભળી ઇન્દ્ર ખુશી થઈ ચાલ્યો ગયો. પણ તેને દેવોની પાસે જતા પહેલાં જ તેમાં પણ ન્યૂ-

નતા જણાવા લાગી કે: શરીરના પ્રતિબિંબની સમાન જો કે આત્મ
 નથી તો પણ સ્વપ્નમાં આત્માને કાંઈએ માર્યો તો તેના ઘા થ
 જોઈએ, એ ઉપરથી એમ લાગશે કે: દુઃખોથી થનારી પીડા તે
 જણાય છે અને તે તેને મારે રહે પણ છે. એથી એ મતમાં પ
 મને કાંઈ તત્ત્વ જણાતું નથી. પછી પાછો ઈંદ્ર પ્રજાપતિ પાસે આ
 કહેવા લાગ્યા કે: “ ભગવન્ સ્વપ્નમાં કાંઈ તેને મારે છે તો તે દુ
 થતાં અપ્રુપાત કરે છે જેથી એ મતમાં પણ કાંઈ તત્ત્વ નથી, ”
 સાંભળી પ્રજાપતિએ ઉત્તર આપ્યો કે: “ એમ જ છે, એ આત્મા મ
 બીજો રસ્તો બતાવું છું, પણ બીજાં બે વર્ષ મારી પાસે રહે
 પડશે. ” આથી ઈંદ્ર ફરી ૩૨ વર્ષ ત્યાં રહ્યો ત્યારે પ્રજાપતિએ ક
 “ ત્યારે કાંઈ મનુષ્ય નિદ્રામાં વિશ્રાન્તિ લે છે. પૂર્ણ શાંત રહે
 સ્વપ્ન આદિ કાંઈ જણાતું નથી ત્યારે તે આત્મા છે, તે અમર
 નિર્ભય છે. અને અજ્ઞ છે. ” પછી ઈંદ્ર પ્રવ્રજ થઈને ચાલ્યો ગ
 પરતુ દેવોની પાસે પહોંચતા પહેલાં જ તેમાં પણ તેને ન્યૂનતા જણા
 લાગી કે: આ પ્રકારે આત્મા હું અમુક છું, એમ તે પોતાને ઓળખ
 શકતો નથી, તેવી જ રીતે તેને વિદ્યમાન પદાર્થનું જ્ઞાન થતું ન
 જેથી તે નાશને પ્રાપ્ત થાય છે. એ મતમાં પણ કાંઈ તત્ત્વ ન
 પછી ઈંદ્ર પ્રજાપતિની પાસે આવીને કહેવા લાગ્યો કે: “ ભગવન્
 એ રીતે આત્મા—હું અમુક છું એમ એ પોતાને ઓળખી શકતો ન
 તેવીજ રીતે તેને વિદ્યમાન પદાર્થનું જ્ઞાન પણ થતું નથી. ” પ્રજાપ
 એ કહ્યું કે: “ એમ જ છે. હું સત્ય આત્માને મારે તને વધુ કંઈ
 આપીશ. પણ અહીં બીજાં પાંચ વર્ષ રહેવું પડશે. ” પછી તે
 પાંચ વર્ષ રહ્યો, એ રીતે એક સો એક વર્ષ સુધી ઈંદ્રને પ્રજાપતિ પ
 શિષ્ય થઈ પડી રહેવું પડ્યું. પછી પ્રજાપતિએ કહ્યું કે: આ દેહ મર

પામવાના સ્વભાવવાળો છે. એ નિરંતર મૃત્યુને આધીન છે. આ મૃત્યુ રહિત આત્માને રહેવાનું સ્થાન દેહ છે. જ્યારે આત્મા દેહરૂપ થાય છે ત્યારે તે સુખદુઃખને આધીન રહે છે. જ્યાં સુધી આત્મા દેહમાં છે ત્યાં સુધી તે સુખદુઃખથી મુક્ત થતો નથી, પણ જ્યારે તે દેહથી મુક્ત થઈ જાય છે—અર્થાત દેહબુદ્ધિથી જુદો પડે છે ત્યારે તેને કોઈ પ્રકારના સુખદુઃખનો સ્પર્શ થતો નથી. વાયુ દેહ રહિત છે, વર્ષાદ, વિદ્યુત અને ગર્જના સર્વ દેહ રહિત છે, એ પદાર્થ આકાશના વાતાવરણમાંથી નીકળી ને જે પ્રકારે ઉત્તમ પ્રકાશની પાસે જઈ પહોંચે છે અને પોતાના સ્વરૂપથી દષ્ટિગોચર થાય છે. તે પ્રકારે તે શાંત આત્મા આ દેહમાંથી નીકળી ઉત્તમ પ્રકાશને પ્રાપ્ત થાય છે. તે સર્વથી શ્રેષ્ઠ પુરુષ છે. તે જ્યાં હસે છે, ખાય છે, ખેડે છે, આનંદ માને છે, સ્ત્રી જન્મો સાથે રથમાં ક્રીડા કરે છે, આત્મીય જન્મો સાથે હરે ફરે છે, તોપણ જે દેહમાં તેણે જન્મ લીધો છે ત્યાં તેની કાંઈપણ પરવા કરતો નથી. અર્થાત્ તે સર્વમાં તેની આસક્તિ હોતી નથી. જેવી રીતે કોઈ ગાડીને ઘોડા જોડવામાં આવે છે તેવી રીતે આ દેહને પ્રાણ-પ્રજ્ઞાત્મા જોડેલો છે.

હવે આ આકાશમાં દષ્ટિરૂપે રહેતાર પુરુષ હોય છે. નેત્રો માત્ર જોવાને માટે છે. નાક સુગન્ધ લેવાના સાધનરૂપ છે. બોલે છે તે જીભ નથી પણ તે આત્મા છે, જીભ માત્ર બોલવાના સાધન રૂપ છે, સાંભળે છે તે કાન નહીં, પણ આત્મા છે. કાન માત્ર સાંભળવાના સાધનરૂપ છે. વિચાર કરતાર મન નથી પણ આત્મા છે. મન તો આત્માના દિવ્ય નેત્ર રૂપ છે. આત્મા પોતાના દિવ્ય નેત્રોથી અર્થાત્ મનથી દાટેલા સુવર્ણાદિ ધનની માફક ખીજાની દષ્ટિથી ગુપ્ત રહેલા સુખોને જોઈ, અનુભવ કરી આનન્દિત થાય છે.

આ પ્રમાણે આત્મજ્ઞાન પ્રજ્ઞપતિએ ઈન્દ્રને આપ્યું. અને તે જ્ઞાન

ઈન્દ્રે દેવોને આપ્યું. “બ્રહ્મની સૃષ્ટિમાં જે દેવ છે, તે જ આત્માપૂજન કરે છે, સર્વ પ્રજા અને સર્વ સુખ તેને આધીન છે. જે આ આત્માને જાણે છે અને સમજે છે, તેને સર્વ લોક અને ઈષ્ટ પદાર્થ પ્રાપ્ત થાય છે. એવું પ્રજાપતિએ કહ્યું. પ્રજાપતિ પાસે ઈન્દ્રે આ પ્રમાણે જ્ઞાન મેળવ્યું.

દેહ એ આત્મા નથી, આત્માથી દેહ જુદો છે અને દેહમાં આત્મા રહે છે અર્થાત આત્મા દેહમાં રહેવા છતાં પણ દેહથી જુદો છે.

દેહાત્મબુદ્ધિથી જ અનિષ્ટ, દુઃખ, મોહ, સંતાપ થાય છે. દેહ-બુદ્ધિનો નાશ જ સુખનું મૂળ છે. અને ઇચ્છા પ્રાપ્તિનું કારણ છે.

જગત્, સ્વાનં અને સુપુત્રિ એવી દેહની ત્રણ અવસ્થાઓ છે. આ ત્રણથી જુદી એક તુરીયા અવસ્થા છે.

આત્મા સતસ્વરૂપ, ચિત્ત-જ્ઞાનસ્વરૂપ અને આનંદ સ્વરૂપ સંવિધ્યાનંદ છે,

આત્મપ્રેરણા વગર કોઈ કોઈ ક્રિયા કરવાને સમર્થ નથી. આત્મગત સમાન કોઈ બંધ નથી અને બંધહીન મનુષ્ય આત્માને પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.

આત્માના જ્ઞાનથી, તેની ઉપાસનાથી અને તેની કૃપાથી સર્વ કોઈ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

દેહ બુદ્ધિનો ત્યાગ કરીને આપણે આત્મસ્વરૂપ બની જઈએ તો પછી આપણને કોઈ વાતની અપેક્ષા જ નહિ રહે, અને કદાચ કોઈ વસ્તુની ઇચ્છા થશે તો તે તરતજ પૂર્ણ થશે,

આત્માથી આપણે ઉત્પન્ન થયા છીએ. આત્મા આપણો શેમ શેમમાં, અણુ અણુમાં વિરાજમાન છે અને તે સત, ચિત, અને આનંદ સ્વરૂપ છે. આત્મા આપણાથી અલિન્ન છે અને આપણે આત્માથી અલિન્ન છીએ.

પૂર્વ કાલમાં ઇંદ્રની માફક વર્ષોનાં વર્ષો સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળીને ગુરુની પાસે રહેવું પડતું, પછી ગુરુની કૃપા થતાં આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થતી, ગુરુની સેવાથી જ સર્વ પ્રાપ્ત થાય છે. ગુરુ વગર જ્ઞાન નહિ તે ખોટું નથી. આજકાલ ગુરુનો આશ્રય લેનારા ભાગ્યે જ નીકળશે.

કર્તાપણાનું અભિમાન છેડી, આત્મશ્રદ્ધા રાખી અશુભ વિચાર નો લાગ કરી, શુભ વિચારોને સેવતા ધર્મચર્યામાં ધારણા કરવાથી સર્વ કામનાઓ સફળ થાય છે. સર્વ વસ્તુનો મૂળ લક્ષ્યની-ધારણા ઉપર આધાર છે. જાન-દોષ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે. “**સર્વમસ્મીત્યુ પાસીત**” ‘હું સર્વ કાંઈ કરી શકું તેમ છું’ એવી ભાવના કરો. બ્રહ્મની પ્રાપ્તિને માટે સાધક જે પોતાને તુચ્છ માનશે તો તે કાંઈ નહિ કરી શકે. તેની પ્રાપ્તિ માટે તો સાધક પોતાને મહાન માનતાં શીખવું અને ઉદાર ચરિત થવું, ધર્મચર્યા ગુણોને ધારણ કરી આપણામાં જ રહેલા આત્મામાં સંયમ કરી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું

પ્રકરણ ૧૫ મું

પરમાત્મ પ્રાપ્તિ

જેના પ્રકાશદ્વારા આપણે સર્વ કાંઈ જોઈ શકીએ છીએ અને જીવતા રહીએ છીએ, તે એક દિવસ માટે તો શું પણ એક ઘડી સુધી જાય તો આપણું-અથવા જગત્તુ શું થાય ! તેમ અને તો જગત્તો સંહાર થાય તો આપણામાં રહેલા આંતરસૂર્ય સૂર્યચક્ર-કુન્ડલિની ઘણા કાલથી સુતેલી છે. પ્રકૃતિ પૃથ્થરમાં સૂતેલી છે, પાંદડાંમાં સ્વપ્ન જુએ છે. અને મનુષ્યમાં જાગૃત

થાય છે. આપણામાં પ્રકૃતિ જન્યત હોવા છતાં પણ આપણે સુધ્ધ રહીએ તો આપણે પથર જેવા-જડ થઈએ એમાં સંશય શો ? તેવા પથર થતાં-જડ થતાં જન્યત મનુષ્યાના પગોથી જેમ પથર ઠોકરો ખાય છે તેમ ઠોકરો ખાતી પડે છે. આ સુષુપ્તે તે શું છે. તે આંતર સૂર્ય-નું-સૂર્યચક્રનું કે પ્રાણુશક્તિનું અજ્ઞાન-અંતરાકાશમાં અસદ્વિચાર થવા તે છે. તે નિરંતર થવા કરવાથી અંતરાકાશમાં સર્વત્ર અજ્ઞાન—તમ છવાઈ ગયું હોય છે. જેથી આપણે મનુષ્યત્વમાં જન્યત હોવા છતાં પણ ગાઢ નિદ્રામાં પડ્યા હોઈએ તેમ પ્રલય કુંભકરણનારૂપે બની જઈએ છીએ. માત્ર આપણામાં ચેતનશક્તિ—પ્રાણુશક્તિનો આભાસ માત્ર હોય છે. જેથી આપણો આંતરસૂર્ય ઢંકાયેલો હોવા છતાં પણ વાદળોમાં ઢંકાયેલા બહિર સૂર્યની માફક કાંઈકાંઈ ધ્રુવોના પ્રકાશ હોવાથી આપણે આપણાં દુહોળ્યનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. જે માયા અજ્ઞાનની ઉપાસના કરે છે, તે અત્યંત ગાઢ અંધકારમાં પ્રવેશ કરે છે તેમાં કાંઈ સંદેહ નથી.

એવી કઈ વસ્તુ છે કે જે જાણ્યા પછી કાંઈ જાણ્યું પાડી રહેતું નથી ? એવો શ્રુતિએ પ્રજ્ઞ ઉઠાવવાથી સર્વ શાસ્ત્રો તે વસ્તુની જાણ કરવા લાગ્યાં. તેમને જાણ્યાનું કે જગતમાં અનન્ત પદાર્થો અને અનન્ત વસ્તુઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લેવું એ સર્વથા અશક્ય છે, તો પછી સર્વજ્ઞ શી રીતે થવાય ? સર્વજ્ઞતા પ્રાપ્ત કરવા માટે દરેક વસ્તુનું જ્ઞાન થવું જોઈએ, અને દરેક વસ્તુનું જ્ઞાન મેળવવું એ અસંભવિત છે. આમ થતાં યોગદ્વારા તેમને જાણ્યાનું કે: જેને જાણવાથી સર્વ કાંઈ જાણી શકાય છે. તે અનન્ત અનેક રૂપોથી દર્શ્યમાન થતારા જગત્પત્ની પાછળ એકત્વ છે. તેવી જ રીતે અનન્ત અનેક રૂપોથી જાણાતી શક્તિની અને વિચાર પરંપરાની પાછળ એક શક્તિ અને

એક વિચાર છે, તેને જાણવા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તેનો અનુભવ કરતાં પછી સર્વજ્ઞ થવામાં કાંઈ વાર લાગતી નથી. દૃશ્ય જગત્તા કાર્ય કારણની પાછળ જે એક તત્ત્વ રહેલું છે તેની શોધ કરવી જોઈએ, તેની શોધ કરતાં 'તે છે' એટલું જણાયું. ત્યાં પહોંચતાં વિલગમ દૃષ્ટિથી કાંઈ કારણની લીલાનું સહ જ અવલોકન થઈ શકે છે.

પ્રકૃતિની કોડા આદત્તું પર્યાલોચન થઈ શકે છે. અને પોતાના જીવનનો ક્રમ સ્પષ્ટ જણાય છે. જગત્માંની અનેકરૂપ શક્તિઓનું જ્યાં એકરૂપ થઈ તેમાં અતન્ત અવશાન્નિત્વ પ્રકટ થઈ મહા ચિત્તિશક્તિ-ઓનું રૂપ બને છે. તે મૂલશક્તિ-પ્રાણશક્તિને સાધ્ય કરી લેતાં સર્વ દૃશ્ય શક્તિઓ તમારી દાસી થઈ રહે છે. પ્રાણ હસ્તગત થતાં-તમારૂં પોતાનું મન તો શું પણ જગત્માંનાં સર્વ મન તમારે હસ્તગત થઈ જાય છે એટલું જ નહિ પણ જગત્માંનાં સર્વ શરીરો તમારે હસ્તગત થઈ શકે છે.

જે શક્તિથી જગત્ નિર્માણ થયું છે, તે પ્રાણશક્તિ તમારા હાથમાં આવતાં પછી જગત્ તમારા હાથમાં જ છે એમ સમજવું. પછી તમે જગત્તા ચાલક, પાલક અને સંહારક પ્રતિ ઇશ્વર-મહેશ્વર થઈ શકો છો, તે પ્રાણશક્તિ આપણા શરીરના અણુઅણુમાં, રક્તજ અણુઅણુમાં વિરાજમાન છે. તે આંતર સૂર્ય-સૂર્યચક્રના સમુજ્જ્વલ સ્વરૂપ છે અને બહારના સૂર્યમાદ્રક તમારા આંતરાકાશમાં વિદ્યમાન છે. તેને આવરણ અને વિશ્લેષ એ બે ઘટકાવયવ છે. તે એક આકાશ અને બીજો પ્રાણ છે. આવરણ-આકાશ આપ્ત થઈ વિશ્લેષ-પ્રાણ-દ્વારા નામરૂપાદિક પદાર્થ માત્રને ઉત્પન્ન કરે છે.

પૃથ્વીની આસપાસ ૪૫ માર્ગિક સુધી રહેલો ધનવાયુ-ઓક્સિજન, હાઈડ્રોજન વિગેરે વાયુ; પાણી, રસ, તેજ આદિ પ્રવાહી પદાર્થ,

સુવર્ણરૂપાદિક મૂલ્યવાન ધાતુ, માટી-પાપાણુ આદિ પદાર્થો, હીરા, માણિક આદિ મૂલ્યવાન પદાર્થો ઇત્યાદિ સર્વ આકાશથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. પૃથ્વી, ચન્દ્ર, સૂર્ય, સૂર્યમાળા, અનન્ત તારાઓ, અનન્ત ગોલકો, ગ્રહ આદિ સર્વ આકાશથી જ બનેલા છે અને સર્વ જડ-ચેતન પદાર્થો એ તેનુંજ કાર્ય છે. સર્વના ઉપાદાન કારણરૂપ આકાશ દ્રવ્ય જ છે. સર્વદૃશ્ય પદાર્થો આકાશથી જ ઉત્પન્ન થયા છે. આકાશ સર્વવ્યાપક છે, જ્યારે તે પોતાના સ્વરૂપમાં હોય છે ત્યારે અત્યંત સૂક્ષ્મ હોવાને લીધે જણાતું નથી. પાશ્ચાત્ય લોકો તેને Ether ઈથર કહે છે.

વિશ્વની ઉત્પત્તિના મૂલ્ય કારણરૂપ આકાશ આ પ્રકારે છે: તે પ્રાણુતત્ત્વદ્વારા પરમાણુઓના સંયોગવિયોગ કરીને તેમાં ગતિ ઉત્પન્ન કરે છે. જેથી આકર્ષણ વિકર્ષણ ક્રિયા થઈ પ્રાણુતત્ત્વનું સ્વરૂપ જણાય છે. તે સ્વરૂપની જુદી જુદી ગતિયો થઈ તેનો મંદ અને તીવ્ર વેગ થાય છે. એક સેકન્ડમાં ધ્વનિનો વેગ જમીનમાં ૧૧૧૮ ફુટ, પાણીમાં ૪૭૦૮ ફુટ અને ઘન પદાર્થોમાં ૧૬૮૦૦ ફુટ હોય છે. એક સેકન્ડમાં પૃથ્વીની ગતિ ૧૫૦૦ ફુટ છે અને ચન્દ્રમાની ગતિ ૨૨૫૦ ફુટ છે. સર્વ સૂર્યમાળા એક સેકન્ડમાં પાંચ માઇલના વેગથી મહાન સૂર્યની આસપાસ ફરે છે. પૃથ્વી પોતાની કક્ષામાં, એક સેકન્ડમાં ૧૮ માઇલ જાય છે અને કેટલાય ધ્રુમકેતુ એક સેકન્ડમાં ૨૩૫ માઇલના વેગથી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે. વિદ્યુતનો ડરન્ટ-પ્રવાહ ૧૧૦૪૦ માઇલ છે. ૧^૧/_૬ ઇંચ મોટા તાંબાના તારમાંથી વીજળીનો પ્રવાહ ૨૭૭૧૦૦ માઇલ જાય છે. અને ઇન્દ્રિયાર્થ મંનિકર્ષજન્ય જ્ઞાનની ક્રિયાનો વેગ ૨૨૬૫૧૨૦ માઇલ હોય છે. એવી રીતે આકર્ષણ શક્તિની ગતિ અને તેના તાત્કાલિક વેગના સંબંધમાં જે શોધ થઈ છે તે ઉપરથી જણાય

છે કે: પ્રકાશમાં જોડેલો વેગ છે, તેથી ઓછામાં ઓછો પાંચ કરોડ ગણો વધુ વેગ તાત્કાલિક આકર્ષણશક્તિમાં હોય છે. આ પ્રકારની એ સર્વ શક્તિયો પ્રાણનું જ પરિણામ છે. છાન્દોગ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે: પ્રાણ આશાથી વધુ તર છે, કેમકે કુંભારના ચાકની વચલી નાલિમાં સર્વ આરા જોડાયલા રહે છે તેમ આ પ્રાણમાં સર્વ જોડાયલું છે. અર્થાત પ્રાણના વશમાં સર્વ છે.

ગુરુત્વ, અછિદ્રત્વ, ઉષ્ણતા, પ્રકાશ, ચુમ્બકત્વ, વિદ્યુત અને સર્વ ભૌતિક શક્તિયો, શીઝીકલ પ્રોસેસ-રસાયન પદાર્થની શક્તિયો, કેમીકલ પ્રોસેસમાં-વનસ્પતિ, પ્રાણિજાતિ, મનુષ્ય જાતિમાં રહેલી સર્વ શક્તિયો અને વિશ્વની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લયની સર્વ શક્તિયો પ્રાણ-(Motion)માંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે, વિશ્વની ઉત્પત્તિમાં આકાશ ઉપાદાન કારણ છે અને પ્રાણ નિમિત્ત કારણ છે. સર્વ પ્રાણી આકાશથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. આકાશ સર્વગામી છે તેમ પ્રાણ પણ સર્વગામી છે. પ્રાણ જ આકાશને દશ્યરૂપ આપે છે. એ જે આવરણ વિક્ષેપાત્મક આકાશ અને પ્રાણને એકરૂપ કરનાર સર્વના મુળ બીજસ્વરૂપ એક માત્ર પરમાત્મા છે.

પ્રકૃતિના એ અંશ પરમાત્મતત્ત્વ-સંભૂત છે. અને તે તત્ત્વને આત્મા, પરમાત્મા કે પરબ્રહ્મ કહે છે. તેની ઉપાસનાથી, તેની ભાવનાથી, તેની કદપનાથી, તેની જાણનાથી, તેનું જ્ઞાન થઈ, પ્રાણુતત્ત્વનું અમોઘ યજ્ઞ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે અને તે સર્વજ્ઞ થઈ શકે છે. માયા એટલે અજ્ઞાનનું આવરણ. તેનો નાશ થતાં શુદ્ધ બ્રહ્મતત્ત્વમાં જીવાત્માનો લય થઈ જવો, એટલી ભવન થઈ જવું, એજ સાચો પુરુષાય છે. એ માયાને લીધે અંતઃસૂર્યની પ્રચ્છન્નતાને લીધે સંસારમાં અનેક દુઃખ, સંકટ અને વ્યાધિયો ઉત્પન્ન થાય છે. તેનો નાશ કરવો, નાના

પ્રકારના બેદભાવને લિપ્તતાનો નાશ કરી માનસિક ચિન્તા વ્યાકુલતાને દૂર કરવી એ સર્વ કાર્મ આકાશ અને પ્રાણુપર સત્તા પ્રાપ્ત કરવાથી જ થઇ શકે છે.

અન્નદર્શી પુરુષ મૃત્યુને જોતા નથી, રોગ કે દુઃખને જોતા નથી, તે અન્નદર્શી માત્ર અન્નને જ જુએ છે અને એથી તે અન્ને સર્વ પ્રકારે સર્વ વસ્તુને અથવા અન્નને જ પ્રાપ્ત કરે છે. એ આકાશ અને પ્રાણુ અન્ને આપણામાં ઓતપ્રોત ભરેલાં છે એકરસ છે અને અભિન્ન છે. પરંતુ તે ઉપર કંચું તેમ નિદ્રામાં પ્રવચ્છન્ત કિંવા અજાનતાં આવરણુને દૂર કરી પૂર્ણ સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરવું એ આપણું કર્તવ્ય છે. એ અપૂર્વ, અપાર અપરિમિત સામર્થ્યને પ્રાપ્ત કરવું એ અશક્ય નથી તેમ અસંભવિત નથી. માત્ર પ્રાણાયામના અભ્યાસથી તે સાધ્ય થઇ શકે છે. શરીરના અણુઅણુમાં એ પ્રાણુ જ્યોતિનો—સૂર્યચક્રનો પ્રકાશ ફેલાવવો જોઈએ. પ્રકાશને ફેલાવવો સાધ્ય થતાં જ શરીરની જીવનશક્તિ તમારે હાથ આવી જશે. પછી તમારું શરીર તમારી ઇચ્છાનુસાર ચાલશે. શરીરમાં કાંઈ વ્યાધિ થતાં તમે સદજમાં તે મટાડી શકશો. એટલું જ નહિ પણ અન્યના શરીર ઉપર પણ તમે તમારો અધિકાર જમાવી શકશો.

જગત્પત્ની રચના અને ગતિ તરફ લક્ષ્ય આપતાં સમગ્રશે કે સંસર્ગદ્વારા જ અનેક ગુણુઅવગુણુ પ્રાપ્ત થાય છે. જે પ્રાણાયામથી તમે તમારા શરીર ઉપર અધિકાર પ્રાપ્ત કરી શકશો તો તે અધિકાર તમે તમારી પાસેના બીજાં શરીરો ઉપર પણ પ્રાપ્ત કરી શકશો. અર્થાત્ તમારું શરીર પોતે જ પોતાના સંસર્ગથી અન્યનાં શરીર ઉપર અધિકાર જમાવી શકશે. તમે નીરોગ હશો તો તમારા સંબંધમાં આવનાર નીરોગી થશે. તમે દુઃખી હશો તો તમારા સંબંધમાં

આવનાર દુઃખી થશે તેમ તમે તમારા શરીરથી બીજાના ઉપર અપર કરી શકશો. આ અપૂર્વ શક્તિનો લાભ આજકાલનો પાશ્વર્ય દેશોમાં સારો લેવાય છે. પોતાની દૃષ્ટિથી કે સાનિધ્યથી કે કોઈ ક્રિયાથી રોગ મટાડવા, ઇચ્છિત કાર્યો સિદ્ધ કરવાં, પુષ્કળ ધન કમાવું વિગેરે અદ્ભૂત કામ તેઓ કરી રહ્યા છે. દિવસે દિવસે ત્યાં તેનો વધુ ફેલાવો થાય છે. આપણે ત્યાં આ વિદ્યા પ્રાચીનકાળમાં સારી ખેડાઈ હતી પણ હાલ તો આપણને પ્રયત્ન કરવાથી તેનો લાભ મળતો નથી. તે વિદ્યાને ભૂંડી ગયા છીએ અર્થાત આપણે નિદ્રામાં અને આળસમાં પડેલા છીએ.

સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે: જગત્માં પ્રત્યેક મનુષ્ય પોતાના સ્વાર્થ માટે, પોતાની મુક્તિ માટે પ્રયત્ન કરશે તો કોઈ પણ એક વખતે તેનો સ્વાર્થ સંપાદશે, પૂર્ણત્વ પ્રાપ્ત થશે અને મુક્તિ મેળવશે. જે એમ કહેતા હોય કે: મનુષ્ય માત્રને કોઈ પણ એક વખતે મુક્તિ મળશે તો મને પણ કોઈ એક વખતે મળશે એમ કોઈ માનવું હોય તો તેણે યોગમાર્ગનો આશરો લેવાની જરૂર નથી. કરોડો વર્ષોનો લાંબો માર્ગ કોઈ પ્રકારે જલ્દી શી રીતે હસ્તગત થાય તે યતાવચાનું કામ યોગનું છે. જેને મુક્ત થવાની તિવ્ર ઇચ્છા છે તેને કુંડા માર્ગ યતાવચો એ યોગનો ઉદ્દેશ છે. આ અતન્ત ક્ષીરસાગરમાંથી થોડી થોડી શક્તિ પ્રત્યેક મનુષ્ય, પ્રત્યેક ક્ષણમાં લે છે તો તેની તે આકર્ષણ શક્તિ કેમ વધારવી તેનું રહસ્ય યતાવચું એ યોગનું કામ છે. જગત્માં સર્વ સન્ત, મહાત્માઓએ પોતાના એક જ જન્મમાં મુક્તિ મેળવી હોય છે, અર્થાત જે રસ્તેથી જતાં સામાન્ય મનુષ્યોને કરોડો વર્ષ યતાવવાં પડે છે તે રસ્તેથી થોડાજ વર્ષમાં તે ગયા હોય છે. જે પયાસ જન્મ લેવાથી ન સિદ્ધ થાય તે કાર્ય મહાપુરુષોએ એકજ

જન્મમાં પૂર્ણ કર્યું હોય છે. તેમણે પોતાના આયુષ્યની એક ક્ષણ પણ નકામી ગુમાવી નથી. તેમનું લક્ષ્ય માત્ર મુક્તિ મેળવવા ઉપર જ હતું. જેમણે તે એકજ જન્મમાં મેળવી હતી. ચૈતન્ય સાગરમાંથી અનન્ત સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાની તમારી શક્તિને તમે વધારી શકશો તો માત્ર એકજ જન્મમાં મુક્તિ મેળવી શકશો. તે શક્તિને કેવી રીતે વધારવી અને કેવી રીતે એકત્ર કરવી તે શિખવવા માટે જ આ પુસ્તક છે.

પ્રકૃતિદેવીએ જગત્માં મનુષ્ય સિવાય બીજાં પ્રાણિયોમાં તો આ પ્રાણશક્તિનો વિકાસ-તેના જન્મથી મરણ સુધીમાં તેના ઉપયોગને માટે કરી મૂક્યો છે. તેમને તે શક્તિનો વિકાસ કરવા ગુરુ પાસે જવાની જરૂર નથી કે અભ્યાસ કરવાની જરૂર નથી. પણ તેમના આયુષ્યની સાથેજ પોતે પોતાનો નિયમિત વિકાસ કરી શકે છે. પ્રકૃતિએ મનુષ્યના શરીરની રચના જ એવી કરી છે કે તેનું શરીર પોતે એકલું કાંઈ કરી શકતું નથી. પરંતુ તેને ઇન્દ્રિય, મન, બુદ્ધિનો આશ્રય લઈ તેના આધારે જ કરવું હોય છે તે કરી શકે છે. વિદ્યુત્પ્રકાશ શક્તિમાપક યંત્રની આલકશક્તિ મનુષ્યના જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિથી ઘણી વધારે છે. મનુષ્યોના નેત્રોથી ન જણાનારા અમંજ્ય તારાઓ ફોટોગ્રાફની પ્લેટોમાંથી જોઈ શકાય છે. અર્થાત પ્લેટ ઉપર તેનાં એકસ-કિરણો ઉતરી આવે છે. મનુષ્યની જ્ઞાનેન્દ્રિયનું અગમ્યજ્ઞાન દુર્ગિતવડે જાણી શકાય છે. માયક્રોફોન યંત્રવડે માખીના પગતી હીંગ-આત્ર સાંભળી શકાય છે. રેડિયોમાયના મિટરથી દોઢ માઇલ ઉપર બળતી મીથુનત્તીની ઉજ્જ્વળતાનું સ્પર્શજ્ઞાન થઈ શકે છે. સ્પેક્ટ્રાસ્કોપ વડે શુદ્ધ અને મિશ્ર રંગોનું નિરક્ષણ થઈ શકે છે. મનુષ્ય ન ગાઈ શકે તેવું સુંદર ગાયન ફોનોગ્રાફ સંભળાવી શકે છે. આ સર્વ રચના મનુષ્યની હોવા છતાં પણ મનુષ્યમાં એ શક્તિની ખરોખરો કરનારી

શક્તિ નથી જણાતી તેનું શું કારણ? મનુષ્યે જે પ્રાણશક્તિ-સૂર્યચક્ર દ્વારા જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને એવાં એવાં અનેક યંત્રો ખનાવ્યાં, પણ તે શક્તિને તેણે નિરંતરને માટે જાગ્રત ન કરી અથવા તેને જાગ્રત કરવાને માટે તેની ધારણા પણ કરી નહિ એજ કારણ છે. તે થોડો સમય જાગ્રત થતાં મનુષ્ય એવાં એવાં અનન્ત શક્તિશાક્ષી યંત્રોની રચના કરી શકે તેમ છે તો તેને હંમેશને માટે જાગ્રત કરતાં—તેના ઉપરના આવરણને દૂર કરતાં તેને પછી કદી સૂવા ન દેવાથી તે શું ન કરી શકે? જે આ સૂર્યચક્ર કિવા કુંડલિનીને હંમેશને માટે મનુષ્ય જાગ્રત કરી શકે તો તે અનન્ત બ્રહ્માન બનીને, પોતાની દિવ્યદષ્ટિદ્વારા, કાનદ્વારા, નાકદ્વારા, રસના—જીભદ્વારા, ત્વચાદ્વારા, અને કાંઈ યંત્ર, દેવ કે સૂર્યને જ્ઞાનગમ્ય ન થનારા સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ આણુ-પરમાણુ આદિ પદાર્થને જોઈ શકે છે, સાંભળી શકે છે, બુંદી શકે છે, ચાખી શકે છે અને સ્પર્શ પણ કરી શકે છે.

આ વિદ્યા, આ જ્ઞાન, આ વિપય, આ મણિપુરચક્ર, પ્રાચીન કાલથી આપણાં છે, તેને આપણે જાણીએ છીએ, તેના વડે આપણે સર્વ કાંઈ મેળવ્યું હતું, છતાં આપણે કાલવશ, દુર્ભાગ્ય વશ થતાં-આ-ળસ, ઉદાસ, નિઃસાહી, બની ગયા છીએ અને જેથી આ મણિ-પુરચક્ર પણ હંમેશને માટે સુષ્પ ગયેલું છે, નિદ્રામાં છે જેથી આપણે નિઃશોભી, નિઃસાહી, દરિદ્રી, કર્મ ધર્મ હીન બની બેઠા છીએ, શ્રુતિ કહે છે કે: ‘**ઉત્તિષ્ઠ, જાગ્રત્, પ્રાપ્ત વરાન્નિ લોભત**’ ઉઠો, જાગ્રત થાઓ અને પ્રાપ્ત વસ્તુને પ્રાપ્ત કરી લો. હવે આપણે જાગ્રત થવાનું છે અને દહતાથી, પૂર્ણ નિશ્ચયથી, યથાશક્તિ અભ્યાસ કરી આ આંતર સૂર્યનો ઉદય કરવો ઘટે છે. આ સૂર્યચક્રને જાગ્રત કરો તેના દિવ્ય તેજનો પ્રકાશ ખુલ્લો કરો જેથી આપણાં સર્વ દુઃખ દૂર થશે,

દરિદ્રતા ભાગી જશે, અવનતિ મટશે અને સુખી શ્રીમાન અને ઉન્નત બની શકાશે.

આ અભ્યાસ આપણે વધારવાનો છે. રોજ આપણે સંધ્યાદિ નિત્યકર્મ તો કરીએ જ છીએ. પ્રાતઃકાલે ઇશ્વરપૂજન, માળા, ભજન વિગેરે તો કરીએ જ છીએ તો તે સમજીતે કરવું. અને પ્રાણાયામ રહસ્ય સમજી કરવો, ધ્યાન સમજીતે ધરવું, જપ સમજીતે કરવા, વૃત્તિઓને વિપયોમાંથી પાછી વાળી હૃદયમંદિરમાં રહેલા આત્મામાં સ્થિર કરવી અને પછી આવાં પુસ્તકા વડે, ભાગ્યોદયદ્વારા અનેક યુક્તિ પ્રયુક્તિ શીખી, સૂર્યચક્રને યત્રત કરવાનો અભ્યાસ કરવો.

આ પ્રમાણે રોજ અભ્યાસ કરવો જ એવો દૃઢ નિશ્ચય રાખો, એ અભ્યાસમાં ચિત્ત પરોવો. સહવારમાં બને તેટલા બહેલા ઉઠો, સ્નાનાદિથી પરવારી સંધ્યાદિ નિત્ય કર્મમાં જોડાજો. કેવળ જપ કરજો પ્રાતઃકાલમાં સૂર્યનાં કિરણોને શરીર ઉપર પાડવાનો અભ્યાસ કરજો. ઘંટાનાદની માફક રણુકાર કરતા ઓ કારનો જોરથી ઉચ્ચાર કરજો.

આ વખતે ભાવના કરવી કે: “ હું મારા શરીરમાં જગત્ની સર્વ શક્તિઓને એકત્ર કરી રહ્યો છું. પ્રાણશક્તિનો સંચય મારા શરીરના આણુ અણુમાં થઈ રહ્યો છે. અને તેમાં જ ચિત્તિશક્તિનો નિરોધ થઈ રહ્યો છે. ” આવી ભાવના રોજ સહવારમાં કરવી. આ ભાવના કરી રહ્યા પછી સંધ્યાદિ નિત્યકર્મમાં જોડાજો. એકાંતસ્થાને શાંત જગામાં પન્નાસન વાળી, કમર સીંધી ટટાર રહે, ગર્દન ઊંચી રહે તેમ બેસી મુખ બંધ રાખવું.

શાંત થઈ નાકદ્વારા અંદર જોરથી શ્વાસ લેવો અને પછી નાકના છિદ્રને અંગુડા તે અનામિકાથી બંધ રાખી બીજી શકે તેટલો વખત શ્વાસને અંદર રોકી પછી નાકના ડાબા છિદ્ર દ્વારા તેને ધીમે

ધીમે બહાર કાઢો. આ પ્રમાણે જેમ બને તેમ ઉંડા શ્વાસ લેવા. આ પ્રમાણે દીર્ઘશ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા પ થી ૨૧ વખત સુધી કરવી. અર્થાત પ્રાણાયામ આવડતા હોય તો તે કરવા, પછી સંધ્યા જપ, માળા ઇત્યાદિ નિત્ય નિયમ પ્રમાણે શાંત ચિત્તે સત્કર્મ કરવું.

તે ક્રિયા કર્યા પછી, જમી પરવારી વ્યવહારમાં જોડાઓ છતાં પણ તેમાં વખત મળે તે વખતે દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા કરવી. વ્રતિઓને અંદર જોડવી. આંખો ઉઘાડી રાખી ચિત્તને હૃદયમાં સ્થાપી શાંતબીમુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો. જેમ બને તેમ શ્વાસ અંદર રોકવાનો અભ્યાસ વધારતા જાઓ, ત્રાટકે કરતાં શીખો. વારંવાર આંખો ઉઘાડ મીચ કરવાનું બંધ કરતા જાઓ. અને વ્રતિઓને અંતરાત્મામાં પરોવતા જવી. શ્વાસ ગમે તેટલા નેરથી ભરે અંદર લ્યો પણ ન્યારે બહાર કાંડા ત્યારે ધીરેથી બહાર કાઢવા. ને સાયંકાલ પણ સંધ્યાદિ કરી થોડો વખત ખુલ્લી હવામાં જઈ સીધા ટટાર ઉભા રહી ઐનાઉચ્ચાર પૂર્વક દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ કરવા. રાત્રે સુતી વખતે છતાં સૂઈ રહી, શરીરને શીથલ કરી—દીલું કરી બને હાથ સીધા મૂકી અને શ્વાસ લઈ પેટ શ્વાસથી ભરી લેવું. જાતી, પેટ અને નાભિ સુધી શ્વાસ લઈ જઈ, થોડીવાર રોકા પછી ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે ખાંચ સાત વખત દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા કરવી, પછીકાંઈ વાતનો વિચાર કે ચિંતા ન કરતાં આખા દિવસની સર્વ વાતો ભૂલી જઈ ઐ મંત્રનો જપ કરતા કરતા અંતરમાં વ્રતિઓ પરોવી ઉઘી જવું.

દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા કરતી વખતે અથવા કોઈપણ બીજી ક્રિયા કરતી વખતે તમારે પ્રાણશકિત ઉપર—સૂર્યચક્ર કે મણિપુરચક્રમાં ઐ કાર ઉપર પુરુ લક્ષ આપવું. મુખથી ઐ નો જપ કરવો અને

હૃદયમાં તેની ધારણા કરવી. શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા કરવામાં કે પ્રાણા-
યામ કરતી વખતે મુખથી કદી પણ શ્વાસ ન લેતા અને કદી પણ
મોંથી શ્વાસ બહાર કાઢતા નહિ. અર્થાત મોં ઉઘાડું રાખી પવન
અંદર લેવો નહિ કે મૂકવો નહિ. આ પ્રમાણે ક્રિયા દૃઢ વિશ્વાસથી,
નિશ્ચયપૂર્વક પ્રયત્નશીલ થઈ કરવાથી આત્મજ્યોતિનાં દર્શન થઈ શકેછે.

આ આંતર ક્રિયા કરવાથી સદ્વિચારનું સેવન થશે. વિચારમાં
માધુર્ય, ગાંભીર્ય અને સૌંદર્ય જણાશે, શ્વાસપ્રશ્વાસનું ચાલવું ઓછું
થઈ જશે, શ્વાસસરલતાથી જોવા લાગશે, મનની ચંચળતા ઓછી થતી
જશે, સ્થિરતા પ્રાપ્ત થશે, શરીર દલકું જણાશે અને મળમૂત્ર અને
કફ ઓછો થશે. શરીરમાં આરોગ્યતા, લઘુતા, ઓજસ, અને ચપળતા
આવશે, આહાર ઓછો થશે, ખાવાપીવાનું નિયમીત થઈ અન્નનું
પાચન થઈ બળતી વૃદ્ધિ થશે.

આ ક્રિયાથી નિદ્રા અને સુષાનૃપાને સહન કરવાનું બળ આવશે.
શરીરના ધર્મો નિયમિત થશે, નિર્ભયતા, નિઃશંકતા, નિરામયતા, અને
શાંતિ પ્રાપ્ત થશે. ઇચ્છા માત્રનો ત્યાગ થશે, ચિત્તનો પ્રકાશ બહાર
જણાશે, વર્તમાન અને ભવિષ્યની વાત જણાશે અને ધીમે ધીમે
ઈશ્વરની દિવ્ય વિભુતિઓનો અનુભવ થશે. પરાપકાર, દયા, પ્રેમ, ઉદા-
રતા, મૈત્રી, કરુણા, મુદિતાનો ઉદય થશે, ધર્મમાં પ્રવૃત્તિ થશે, અને
સર્વની સાથે સહાનુભૂતિ પ્રકટશે.

આ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરતાં યમ નિયમાદિનું સ્વાભાવિક પાલન
થશે, ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ થશે, ઈશ્વરમાં ચિત્ત જોડાશે, ધાર્મિક ગ્રંથો
વાંચવાનું મન થશે, ભજન, પૂજન ને ધ્યાનમાં ચિત્ત જોડાશે, કામ,
ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર એ પડવિકારો શમી જશે. સ્વભાવમાં
માધુર્ય, માર્દવ, આર્જવતા જણાશે, દ્વેષભાવ છુટી જશે. કાષ્ઠની સાથે

વેર બુદ્ધિ ઉત્પન્ન નહિ થાય અને ચિત્તમાં આનંદનો સંચાર થશે. શોક, દુઃખ, ઇચ્છા, મોહ, આવશ્વાસ, ઉદ્વેગ, વ્યાકુલતા, વિગેરે વિકારોનો દીવસે દીવસે વિલય થશે, અને તેની જગાએ સુખ, શાંતી, આનંદ, ઉત્સાહ, આરોગ્ય, બળ અને ઝોજસ પ્રકટ થવા લાગશે.

ઇશ્વરની ભાવના, ઇશ્વરની ધારણા અને ઇશ્વરની ભક્તિ થશે, ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ, ઇશ્વરનો વિશ્વાસ, ઇશ્વરનું પૂજન, ઇશ્વરનું ભજન ઇશ્વરનું દર્શન, અભેદ દૃષ્ટિથી પ્રાપ્ત થશે. દીવસે દીવસે વિશ્વપ્રેમ ઉપજતાં સર્વે સમભાવના થશે. અને ધીમે ધીમે અભ્યાસ વધતાં દૈવી સંપત્તિ પ્રાપ્ત થઇ ઉન્નતિના પગથીયે ચઢતાં આત્મજ્યોતિનાં પ્રત્યક્ષ દર્શન થશે. આ પ્રકારની પ્રાપ્તિ થવી એજ સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુર; ચક્રની ધારણાનું ફળ છે.

મનની વૃત્તિયો એ આપણા વિચારનાં બહારનાં અંગ છે. આપણે તે બહોભાગે ભૂલી જઈએ છીએ. મનોવૃત્તિ એ રવામી છે. બુદ્ધિ એ તેની દારી છે. અંતઃકરણ શ્રદ્ધા અને ધર્મનું નિવાસ સ્થાન છે, મનોવૃત્તિથી જ સર્વ કામ બને છે. અને તેનાથી કામમાં પ્રવૃત્તિ થાય છે. જ્યાં સુધી મનોવૃત્તિનો સુધારો થતો નથી ત્યાં સુધી બુદ્ધિરૂપી દાસીને સુધારવાનું કાંઈ ફળ નથી. આથી જ ભગવાન પતંજલિએ મનોવૃત્તિઓને સ્થિર કરવા માટે આખું યોગદર્શન બનાવ્યું છે. પાતંજલી ભગવાન કહે છે કે: **યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ** ચિત્તવૃત્તિયોનો નિરોધ કરવો એજ યોગ છે, મનોવૃત્તિયોને સુધારવાથી જ આલોક અને પરલોક સુધરી અન્તીમ જ્ઞેય સાધ્ય થાય છે. મનોવૃત્તિયોનો સુધારો કે બગાડો એ મણિપુરચક્રમાં સ્થિત કુંડલીનીના જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. અને તેથી તેને જગાડવી એ જ મનુષ્ય જન્મનો સાચો પુરુષાર્થ છે.

મનુષ્યે આ રી યમનિયમાદિને પાલન કરી, સંધ્યા કરવાની

જીવિષ્ય અને વર્તમાન કાળની વાત જાણવી હોય તો

ભવિષ્યવેત્તા (ચાથી આવૃત્તિ)

યાને ભવિષ્ય જાણવાનાં વિદ્યા—આ નામનું પુસ્તક મંત્રાવે. જે પુસ્તક હિપરયા દરેક માનુષ ભવિષ્યમાં શું બનશે તે જોઈ અને જાણી શકશે. તેમાં નીચે પ્રમાણે અનેક પ્રકરણો છે.કી. રૂ. ૫-૦-૦ પૃષ્ઠ ૦ ૮-૦.

પ્રા. ૧—૨—સંવત્સર, શક, માસ, અયન, રાશી, અહો, નક્ષત્રો, યોગ, કરણ, ચંદ્ર, વિગેરે જોવાની રીત. પ્રા.૩ તે દરેકમાં કયેના શુભાશુભ કર્મોનું ફળ. પ્રા. ૪ થી ૯ અહોનાં ફળ, નાની મોટી પનોતી, અશુભ અહો, મહાદશા, દિનદશા, વિગેરે જોવાની રીત, પ્રા. ૧૦-૧૧ તમામ પ્રકારના મહુરતો જોવાની રીત. પ્રા—૧૨ લેક્ષાદેણી, તારા, નાડી, યોની, ગણ વિગેરે જોવાની રીત, પ્રા-૧૩ ચોરાયેલી વસ્તુ જડશે કે ફરમ તથા તે ક્યાં ગઈ છે તે જોવાની રીત, પ્રા. ૧૪ કાર્મસિક્કિ માટે પ્રત્નો જોવાની રીત. પ્રા. ૧૫ જન્મ, મામ વીગેરેનું ફળ, પ્રા. ૧૬ અહો, અને રાશી, શુભાશુભ, રૂપ, રંગ, મૈત્રી વિગેરે જોવાની રીત. પ્રા. ૧૭—૧૮ જન્મોતરીની કુંડળીઓ બનાવવાની રીત ને તે જોવાની રીત ૧ લાથા બારે બાવનું, અહો રાશી વાર ફળ, દ્રષ્ટિનું ફળ, અંગ્રેજી રીતે ફળ, પ્રા. ૧૯ બારે જોવાનું મિત્રફળ. ભાગ્યોદય, નાસપણું, અંધિખાનું, રોગ, સ્ત્રીસુખ, લગ્નનું સુખ, પ્રજનનું સુખ, જીવંતીનું, શરીરનું સુખ, અકરબાત ધનપ્રાપ્તિ રાજ્યલક્ષ્મી, વહનનું, મકાનનું, માઆપનું, વિદ્યાનું, વંશનું, મિત્રનું, નપુષ્કપણાનું. મુસાફરીનું, વ્યાપાર, નોદરી, ધનસંપાત્તનું સુખદુઃખ ક્યારે મળે વિગેરે જોવાની રીત. પ્રા. ૨૦ અહોની દ્રષ્ટિનું ફળ, પ્રા. ૨૧ સ્ત્રીની જન્મકુંડળી ઉપરથી સ્ત્રીનું, તેના પાતનું, સંપત્તિ કે વિધવાનું સુખ દુઃખ જોવાની રીત. પ્રા. ૨૨ થી ૨૭ હોરા, દર્ષકાંત્ર વિગેરે કુંડળીઓ જોવાની રીત. પ્ર. ૨૮ મું આધ્યાત્મ આખત, રત્રી ગર્ભ ધારણ કરે કે કેમ, સ્ત્રી પુરુષનું મૃત્યુ, ગર્ભવંતીને શું જન્મશે, હાથ પગ વગરનું આંગક અવતરવા આખત. પ્રા. ૨૯—જન્મ વખતે અંધારું હતું કે દીવો

હતો વિગેરે ખાત્રી કરવાની રીત. પ્રા. ૩૦—રાજ્યોગ અને તેનું ફળ, પ્રા. ૩૧ થી ૩૩ નાજસ, પ્રવજ્યા, ચંદ્ર વિગેરે, યોગો અને તેનું ફળ, પ્રા. ૩૪ બાળકને રીષ્ટ યોગ જોવાની રીત. પ્રા. ૩૫—૩૬, આયુષ્ય જોવાની રીત, ક્યારે કયા કારણથી મૃત્યુ થાય વિગેરે જોવાની રીત, પ્રા. ૩૭-૩૮, વર્ષ ફળ બનાવવાની રીત. પ્રા. ૩૯ શરીરપરની રેખાઓ, નખ તત્ત્વ, માંસ માથુ વિગેરે ઉપરથી ભવિષ્ય જોવાની રીત. પ્રા. ૪૦ સ્વપ્ન ઉપરથી ભવિષ્ય જોવાની રીત, પ્રા. ૪૧ મું હસ્તાક્ષરો ઉપરથી ભવિષ્યફળ, પ્રા. ૪૨ મું વરસાદ વરસશે કે કેમ, ક્યારે વરમશે. અનાજના ભાવતાલની વધબટ, સુકાળ કે દુકાળ વિગેરે જોવાની રીત, પ્રા. ૪૩ મું નાસિકાના સ્વર ઉપરથી ભવિષ્યની વાત જાણવાની રીત. પ્રા. ૪૪ મું રમણશાસ્ત્ર ઉપરથી ધારેલી ઇચ્છા પુરી થશે કે કેમ, જશ મળશે કે કેમ, ધંધામાં લાભ થશે કે કેમ, વિગેરે ભવિષ્યની વાત જોવાની રીત ૫૦. ૩.૫-૦ અનેક અભિપ્રાયો મળ્યા છે. જુજ નકલો છે આજે જ મંગાવો.

પુનાથો એક ગૃહસ્થ—હું ભવિષ્યવેત્તાથી સામુદ્રિક શીખ્યો છું. અહિં યુરોપીયનોમાં પણ એ વિદ્યાથી પ્રતિષ્ઠા મેળવી છે આપનો ઉપકાર માનું છું.

મુંજમથી હોરમસજી કા. દમરુયા-ભવિષ્યવેત્તા ધાણું જ કામનું યજ્ઞપદ્યું છે.

રાજુપોરથી વીઠ્ઠલજી લખમીચંદ-ભવિષ્યવેત્તા જોતાં આપે ધણો શ્રમ ત્રણ સંતોષકારક બનાવ્યું છે.

વીરમગામથી ઉમીયાશંકર વૈદ્ય લખે છે ભવિષ્યવેત્તા જોતિપરિઘાના અગ્રવાસી બ્રાહ્મણો અને તમામને ધાણું ઉપયોગી છે એમ માનું છું. આવા તો મેંકડો અનુભવીઓના પત્રો મળ્યા છે. તમે તે વાંચશે એટલે તમારી પણ ખાત્રી થઈ જશે. આજે જ મંગાવો લ્યો. કારણ તેનાથી તમે જેમ દોવાથી અંધારામાં પડેલી વસ્તુ જેમ શંકા તેમ તમારા ભવિષ્યમાં શું બનશે તે, કયો ધંધો લાભકારક થશે, કયું વસ્તુના ક્યારે ભાવ બદશે કે વધશે તે સર્વે જાણી શકશો. કીમત રૂ. ૫-૦-૦

વ્યસ્થાપક ભાગ્યોદય-અમદાવાદ.

ભાગ્યોદય

શરીર, મન અને આત્માની ઉન્નતિ કરાવતાર, અર્થિક ઉન્નતી થાય તેવા, હુન્નર ઉદ્યોગતા, વૈદકતા અને ખેતીવાડીના વિષયો અને રસ-મય વાર્તાઓ, મહાપુરુષોના જીવનચરિત્રો, આ અને બાળકો કળાવાય તેવા વિષયો આ માસિકમાં આવે છે. વર્ષે ૫૦ પાનની ઉત્તમ બેટ મળે છે. વાર્ષિક લગભગ રૂ. ૩-૦ નમુનાનો અંક મફત. આજેજ આદક થાવ.

માસ્ટર ઑફ નૉલેજ.

ઘણા વર્ષની ધણી મહેનતે અને ઘણા ખર્ચે હાલમાંજ બહાર પડ્યું છે. તેને તૈયાર થતાં ધણો વખત ગયો છે. આ પુસ્તક ઉપરથી દરેક માણસ પોતે પોતાની મેળે માત્ર છ મહિનામાંજ સરળ રીતે હિંદી મરાઠી, અંગ્રેજી, ઉર્દૂ, બંગાળી અને સંસ્કૃત શીખી શકે છે. આટલી ભાષાઓ કેટલુંજ ખર્ચ કરવા છતાં ધણાં વર્ષો મહેનત કરવા છતાં આવડતી નથી તે માત્ર છ મહિનામાંજ લખનાં બોલનાં ને વાંચનાં આવડે છે. કી. રૂ. ૧૦-૦

ગૃહીણુ રત્નમાળા—અને ડૉમુદિનીની આત્મકથા—સ્ત્રી ઉપયોગી ઉત્તમ પુસ્તક કી. રૂ. ૧-૮-૦

સુખી ગૃહસંસાર—અને સમદ્રાની કુટુંબકથા—આ પુસ્તક સ્ત્રી પુરુષને નિત્ય વાંચવા યોગ્ય છે. કી. રૂ. ૧-૮-૦

સુખી દમ્પતી—અને જ્યાંદેવીની આત્મકથા—જે દરેક ગૃહસ્થા-શ્રમીએ વાંચી મનન કરવા યોગ્ય વિષયો છે.

કી. રૂ. ૧-૮-૦

૫૬૬ ઠકરાણી—રત્નોન્દનાથ ટાંગોરકૃત—ઉત્તમ વાર્તા કી. રૂ. —૮-૦

સ્વર્ગીયસુખ—ઉત્તમ ચારિત્રશાળી બનવામાટે આ પુસ્તક વાંચવું જોઈએ કી. રૂ. ૧-૦-૦

શ્રીમદ્દશાંકરાચાર્ય—અને શંકર વિગિચય—આ પુસ્તક—અધ્યાત્મ અંધમાળતા આદક થતારને માત્ર અર્પી દિ મને મળે છે. કિંમત રૂ. ૫-૦-૦
અધ્યાત્મજ્ઞાનપ્રસારક કાર્યાલય—અમદાવાદ.

હીસ્ટીરીઆ પીલ્સ.

શ્રીઓને જીવાન વયમાં આ રોગ લાગુ પડે છે. પછાડ આવે; બેભાન થઈ મોઢિ શીજી આવે; હાથપગ ખસે; ફેટલીક શ્રીઓ ધુણે ને લવારી કરે છે. ફેટલાકો બનના વહેમમાં બુવા આખડીમાં પૈસા ખચે છે. આ દવાથી ગમે તેવો જીનો હીસ્ટીરીઆ; વધ, મૂર્છા, અને ફેફડે મટે છે. ઘણી શ્રીઓના રોગો મટી ગયા છે એક વાર વાપરવા ખાસ બલામણ છે. કી. ૩. ૨-૦-૦ અનુપાનની કી. ૩ ૨, મળી ૩ ૪-૦-૦ સુંઘવાની ડાબી ૩. ૧ની મફત મળશે.

પણજીથી ભગવાનજી રણછોડજી લખે છે કે;—અમારા ઘરમાં એક બાઈને હીસ્ટીરીઆ પીલ્સ અને અનુપાનનો ઉપયોગ કરાવ્યાથી અઠવાડીયું ન થયું તેવામાં તો તેને આરામ થઈ ગયો એથી મને નિશ્ચય થયો છે કે હીસ્ટીરીઆ ઉપર તમારી એ દવા રામબાણી નીવડી છે.

હરસનાશક ગુલિકા

આ દવાથી તમને ગમે તેટલી લાંબી મુક્તના હર્ષ હશે, લોહી પડતું હશે કે સુકા હશે અને કોઈ પણ ઉપાયે મટતા નહિ રોય, ઘણી દવાઓ કરી કંટાળ્યા હશે, ઓપરેશન કરાવી થાક્યા હશે તોપણ આ દવાથી તમને હરસ મટશે. દુઝતા હરસ હશે ને લોહી પડતું હશે તે તો એક જ દિવસમાં મટી જશે. આ દવા હરસ ઉપર એવો ગુણકારી જણાઈ છે કે તેનાથી હજારો માણસોએ પોતાનું હરસનું દરદ નાબુદ કર્યું છે. આ સખંધી સંકટો સરટીરીકટો મળ્યાં છે, કી. ૩ ૩-૦ અનુપાનના ડાબાની કી. ૩ ૨

સ્વામીનારાયણના મંદિરના કારભારી મી. મગનલાલ લખે છે કે તમારી હરસની દવાથી મને પચીસ વર્ષનું હરસનું દરદ મટ્યું છે હું ઘણી દવા કરી કંટાળી ગયો હતો પણ તમારી દવાથી મને ફાયદો થયો છે જોઈ હું ઉપકાર માનું છું. હરસને માટે આ દવા અસર કરતારી છે.

દરે કેમિકલ વર્કસ અમદાવાદ.

રાજર્ષિ—અંસારમાં સર્વ વૈભવો છતાં એક રાજ રૂપિમયજીવન શી રીતે ગાળી શકે છે. અનેક લોભ ભાલયથી ન ફસાતાં, પ્રપંચની જાગમાં ન ફસાતાં હેવટે રાજપાટને છોડી ચાલ્યા જાય છે અનેક પ્રપંચીઓ તેને હેરાન કરવા મથે છે. છતાં ઇશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા રાખવાથી તેને પ્રપંચીઓ વશ થઈ પાછું રાજ મળે છે. કી. ૩. ૧-૮

શ્રીચરકસંહિતા

મૂળસંહિત ગ્રન્થરાત્રી આપાતર પ્રથમ ભાગ બહાર પડ્યો છે. આયુ-
ર્વેદનો મૂળ આ ગ્રંથ છે. તેમાં એવી એવી જુની શોધો અને દવાઓ છે
જે આપણા જાણવામાં ન હોવાથી; ઘણી પાશ્વિમાત્ય શોધોથી અંગ-
ક્રમે છીએ. પરંતુ હાલની તેવી ઘણી શોધોનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ
થઈ જાય છે. દરેક ડોક્ટર; હકીમ અને વૈદ્યને રાખવા લાયક છે. કી.રૂ.૫.

હુમરવિજ્ઞાન—હુમર જેતીવાડી અને વેપારને લગતા વિષયો
અર્થાત્ હુમર માસીક લવાજમ રૂ. ૪-૦-૦ મેનેજર હુમરવિજ્ઞાન-અમદાવાદ.

પરશીયન નાઈટ્સ—અરબીયન નાઈટ્સ જેવીજ રસીક અને
બોધક વાર્તાઓ આ પુસ્તકમાં છે. આ
પુસ્તકમાં એક શાહનદીને પુરૂષો બીપર તિરરકાર હોવાથી તે લગ્ન કરવી
નથી અને જ્યારે તેને તેની વૃદ્ધ દાસી અનેક વાર્તાઓ કહી પુરૂષોની સહ-
યતા અને પ્રેમનું વર્ણન કરે છે એટલે તેનો ભાવ બદલાય છે અને વિવાહ
કરે છે. ઘણીજ મનોરંજક વાર્તાઓનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ છે; કી.રૂ. ૧૫

ભાગ્યોદય ગ્રોસરી અમદાવાદ.

ધાતુગત દોષો મટાડી જીવનશક્તિ બંધી મગજને પુષ્ટ કરનાર.

જીવન

એ ખરેખર જીવનજ છે. આ જીવનનો ચાલુ કિર્ણોત્તર કરવાથી દીર્ઘ
જીવન પ્રાપ્ત થાય છે, મગજ પુષ્ટ થઈ શુદ્ધિ અને વાદ્યશક્તિ વધે છે, ધાતુ-
ગત દોષો મટાડી સ્તીર પુષ્ટ બનાવે છે. તેમાં પછી વસ્તુઓ વનસ્પતિની
અને નુકસાન ન કરનાર છે. ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ, દેહજાતકાર અને આરો-
ગ્યને જીવુને માટે ફાયદો બક્ષનાર છે. નમળાષ, પાંકુ, ખાંસી, કાષ; સંઘ-
હણી, મરડા, અમ્બલીન તથા ધાતુવકારના દરદોષો તેનો યુક્ત અનુભવ
સિદ્ધ છે. તેની ૧ રતલના કાનાની કીમત રૂ. ૨-૦-૦ રાખી છે. ત્રણની
કીમત રૂ. ૫-૦-૦ પોસ્ટેજ જુદું. વિચાર્યો; મગજનું કામ કરનારા;
માસ્તરો; વડોનો વિજેર માનાસિક મહેનત કરનારને તો તે અમૃતપ્રદ છે.
ઉ. ખડોથી કામેશ્વર નથુરામ લખે છે કે; જીવનથી ઘણો ફાયદો છે.
દોષો મટાડી વર્ધિત—અમદાવાદ.

સરવૈ, રેવન્ધુ અને ફેજદારી કાયદાનું જુથ

ચોથી આવૃત્તિ—આ પુસ્તકમાં ઇન્ડિયન પીનલ કોડનો અગત્યની કબજો, ક્રીમીનલ પ્રોસીજર કોડ, ડીલ્લીક્ટ પોલીસ એક્ટ, વિલેજ પોલીસ એક્ટ, લેન્ડ રેવન્ધુ કોડ; તે ઉપર થયેલી રૂઝ, મામલતદાર કોર્ટ એક્ટ, ગમના ને તાલુકાના નમુના, સરવાખની રૂઝ, સર્કલ ઇન્સ્પેક્ટરની રૂઝ. અશીશુનોએક્ટ. આબકારી એક્ટ, મીઠાનોએક્ટ વિ.ર૦ કાયદાઓ રૂ. ૪-૦

ધરનો વૈદ—આ એક ઉત્તમ વૈદકનું પુસ્તક છે. જેના દશ ભાગ છે. તેમાં લગભગ ૫૦૦ પ્રકરણો છે. જેમાં શરીરનું ને તેની અંદર આવેલા અવયવોનું જ્ઞાન, ઇત્રિયાનું જ્ઞાન, વનસ્પતિ કોષ, કુદરતી ઉપચાર, દરેક રોગ, તેના કારણો, લક્ષણ, ને ઉપાયોનો સમાવેશ છે. કી. ૦-૧૨-૦.

વૈદ ચાને વૈદક ભાગ ૧ હો અને ૨ જો.

આ પુસ્તકમાં તમામ રોગ મટે એવા ઔષધો અને વનસ્પતિઓ અપવામાં આવ્યાં છે. આ ઔષધો અકસીર વનસ્પતીમાંથી તે શી રીતે બનાવવાં તથા કષ્ટ દવા કયા રોગ મટાડે છે તે તથા દવા કષ્ટ કષ્ટ વનસ્પતીની કેવી રીતે બનાવવી તે તથા દરેકવાતુ તથા ત્રિપનું શોધન કરી કબજો બનાવવાની રીત; તથા તેની બનતી માત્રાઓ; અવશેષો, ઘૃતો, તૈલો, તથા આસવો વગેરે બનાવવાના પ્રયોગો દરેક માણસ સમજી શકે તેવા આપ્યા છે. કી. ૩ ૧૧.

વીનોદયન્દ્ર—એક અતિરસમય અને બોધક વાર્તા છે. આ પુસ્તકમાં સત્યનો જય અને અસત્ય, પ્રપંચ, બંધનિયારાદિ દુર્ગુણોથી રૂતા વિનાશોનો એવો ચિતાર આપવામાં આવ્યા છે કે ખરેખર વાંચનાર મનુષ્ય ગમે તેવો દુર્ગુણી હશે તોપણ તે સદ્ગુણી થશે કી. ૩. ૧-૦

તપસ્વી રાજકુમાર—આ પુસ્તક વાંચવાથી અનેક અતિ-હાસિક બનાવો માણસોને આબા બનાવી દે છે, વાંચતાં તેને હાથમાંથી મૂકવું ગમતું નથી. મનુષ્યને આનંદમાં જકડી રાખનાર ને બોધ આપનાર આ નવલકથા છે. કી. ૩. ૧-૮-૦

૦૧૧૨૫૫૫—ભાગ્યોદય—અમદાવાદ.

દરેક ઘરમાં રાખવા લાયક, વાંચી મનન કરવા લાયક

સ્વધર્મનિષ્ઠ દૈવીજીવન

અને

ધર્મસંસ્થાપક મહાપુરુષોનાં જીવન ચરિત્રો

આ પુસ્તકની અંદર તત્ત્વજ્ઞાન, ધર્મ અને નીતિનાં આખ્યાનો ઉપરાંત સ્વધર્મનિષ્ઠ, ધર્મ સંસ્થાપક મહાન પુરુષોનાં જીવનચરિત્રોનો સમાવેશ છે. જેમાં ધૃષ્ટિરતા ૨૪ અવતારોનાં જીવન, મહાન પુરુષોનાં જીવન, જૈનોના ૨૪ તીર્થંકરોનાં જીવન, મદમદ પ્રેમંબર, બુદ્ધ મહાત્મા, શ્રી વલ્લભાચાર્ય, સદ્ગજનંદ સ્વામી, ગૌરાંગ પ્રભુ, વિવેકાનંદ, રામકૃષ્ણ રામતીર્થ, રામદાસ સ્વામી, જ્ઞાનદેવ, તુકારામ, ગોરખનાથ વિગેરે ૧૫૦ મહાન પુરુષોનાં જીવન ચરિત્રોનો સમાવેશ છે, પાકુ પુકું. એન્ટીક બહા કાગળો કીંમત માત્ર રૂ. ૫-૦-૦

છપાય છે થોડા વખતમાં બહાર પડશે. અમારું માર્કેટ યનાર પાસે રૂ. ૪-૦-૦

એકાગ્રતા અને દિવ્યશક્તિ.

આ પુસ્તકમાં મનને સ્થિર કરવાની કળા, આત્માની સાથે એકાગ્રતા કરી દિવ્યશક્તિઓ શી રીતે પ્રાપ્ત કરવી તે સંબંધી અનેક વિષયો છે. કીંમત માત્ર રૂ. ૧-૮ આજે જ મંગાવો.

વ્યવસ્થાપક ભાગ્યોદય અમદાવાદ

અર્ધી કિંમતે પુસ્તકો-પાકા પુઠાનાં તત્ત્વજ્ઞાનનાં પુસ્તકો
અર્ધી કિંમતે.

શ્રી અધ્યાત્મ જ્ઞાનપ્રસારક ગ્રંથમાળા

આ ગ્રંથમાળાના ગ્રાહક થનારને તત્ત્વ જ્ઞાનનાં, અધ્યાત્મ જ્ઞાનથી ભરપૂર પુસ્તકો—ગ્લેઝ કાગળનાં અને પાકા પુઠાનાં અર્ધી કિંમતે મળશે.

પ્રવેશ શીતો રૂ. ૧ એક ભી ગ્રાહક થવાય છે તે પછી દરેક પુસ્તક અર્ધી કિંમતે મળે છે. પ્રથમ પુસ્તક.

શ્રીમદ શંકરાચાર્ય.

આ પુસ્તક કાઢી સાધજનું દળદાર છે જેમાં શ્રીમદ શંકરાચાર્યનું સંપૂર્ણ જીવનચરિત્ર તેમણે કરેલા દિગ્વિજય સાથે છે. તેની કિંમત રૂ. ૫-૦ છે છતાં ગ્રંથ-માળાના ગ્રાહક થનારને તે માત્ર રૂ. ૨-૮-૦ માં જ મળશે. પુસ્તકો દળદાર અને પાકા પુઠાનાં આવશે; બીજાં પુસ્તકો.

તત્ત્વવિચાર દર્શન—પ્રથમ પ્રવાહ; યોગવિદ્યા, સિદ્ધ મહાત્માઓનાં જીવન ચરિત્રો વિગેરે હવે પછી પ્રકટ થશે. દરેક પુસ્તક રૂ. ૩૦૦ થી ૫૦૦ પાનનું થશે. ગ્રંથમાળાના ગ્રાહક નહિ હોય તેને પૂરી કિંમતે પુસ્તકો મળશે. માટે આજે જ આ ગ્રંથમાળાના ગ્રાહક થવા લખો:—

સંપાદક અધ્યાત્મ જ્ઞાનપ્રસારક કાર્યાલય.

અમદાવાદ.

